دار الثقافة

# قوة التفكير الإيجابي



اهداءات ٢٠٠١

دار الثقافة

الهيئة الإنجيلية والقبطية

# قوة التفكير الإيجابي

تأليف
نورمان فنسنت بيل

نقله الى العربية
يوسف اسكندر

دار الثقافة

**طبعة سابعة**

***قوة التفكير الايجابى***
صدر عن دار الثقافة - ص.ب ١٢٩٨- القاهرة

١٠/ ١٣٣ ط٧/٣-٢٧/٦٦- ٨٢- ٨٥- ٨٨- ٩٢-٩٣- ٢٠٠٠
رقم الإيداع بدار الكتاب: ١٧٦٨١/ ٢٠٠٠
I.S.B.N. 977 - 213 - 553 - 1
جمع وطبع بمطبعة سيوبرس

# محتويات الكتاب

صفحة

صفحة :

# تمهيد

## ما الذى يمكن أن يقدمه لك هذا الكتاب

كتب هذا الكتاب ليعرض وسائل فنية ويقدم أمثلة للتدليل على أنك لست فى حاجة لأن تهزم قط ، بل بوسعك أن تحصل على سلام فى العقل ، وصحة فى الجسد ، وتتمتع بفيض من القوة لا ينضب معينها . وبالاختصار يمكن أن تصبح حياتك مليئة بالفرح والرضا . ولا يخامرنى شك فى هذه الأمور ، لأنى لاحظت عددا لا يحصى من الناس تعلموا طرازا من الاجراءات السهلة وطبقوها ، فحصلوا على هذه الفوائد آنفة الذكر . وهذه التوكيدات التى قد تبدو مبالغا فيها ، مبنية على مشاهدات حقيقية من واقع الخبرات البشرية .

والحقيقة أن كثيرين يمنون بالفشل من معضلات الحياة العادية ، فهم يقضون أيامهم كادحين وفى بعض الأحيان باكين ، يخيم عليهم شعور بالبغضاء نحو ما يسمونه « العقبات الكاداء » التى وضعتها الحياة فى سبيلهم . وقد يكون هناك فعلا ما يسمى « بالعقبات الكاداء » فى هـذه الحياة ، ولكن هناك أيضا الروح القوى والسبيل القويم اللذين يتحكمان فى هذه العقبات بل ويقرران مصيرها . ومن المؤسف أن يستسلم الناس للهزيمة ، ويفسحون المجال لمعضلات وهموم وصعاب هذه الحياة أن ترمى بثقلها عليهم ، مع أنهم فى غنى عن كل ذلك .

وحينما أقول هذا لا أقصد أن أتجاهل مشقات ومآسي هذا الوجود أو اقلل من قيمتها ، ولكنى فى نفس الوقت لا أسمح لها بأن تسود علينا . قد تسمح للعقبات ان تتملك على عقلك حتى تحتل المكانة العليا فى حياتك وهكذا تصبح هى العوامل السائدة فى نمط تفكيرك ، فاذا ما عرفت كيف تلقى بها بعيدا عن عقلك ، ورفضت ان تأويها داخل ذهنك ، وعملت فى نفس الوقت على أن تحول مجرى القوة الروحية لتملأ كيانك وتغمر أفكارك ، فسترتفع فوق هذه العقبات التى تقهر غير المستعدين لها . وبالوسائل التى سألخصها لك لن تتمكن العقبات من تحطيم سعادتك ورفاهيتك ، وبعدها لن تهزم الا اذا رغبت فى الهزيمة . وهذا الكتاب يعلمك كيف « تصمم » على عدم الهزيمة .

وغرض هذا الكتاب عملى ، وقصده أن يكون ذا أثر مباشر يسعى لتحسين الحياة الشخصية ، وليعين القارىء فى الحصول على حياة هنيئة راضية تستحق أن يحياها . وأنا أؤمن بالأساليب المجربة والأكيدة المفعول التى اذا طبقت ، أنتجت الحياة المنتصرة . وهدفى من هذا الكتاب هو أن أضع هذه الأساليب بطريقة منطقية وسهلة ومفهومة حتى يتسنى للقارىء ، تحت شعوره بالحاجة ، أن ينتقى منها أسلوبا عمليا ، وبمعونة الله ، يبنى لنفسه الحياة التى يتوق اليها .

فاذا قرأت هذا الكتاب متفكرا ، مستوعبا تعاليمه بعناية ، واذا طبقت الاساليب والوصفات التى جاءت به باخلاص وبمواظبة ، فانك ستختبر تحسنا مذهلا فى نفسك ، وتستطيع أن تكيف الظروف التى تعيش فيها أو تبدلها ، وستصبح لك السيادة عليها بدل أن تكون خاضعا لها . وستصبح شخصا اكثر شهرة وتقديرا وحبا بين الناس . واذا ما كانت لك السيادة على هذه الاساليب فسيغمرك شعور جديد من السعادة والرفاهية ، وقد تنال درجة من الصحة لم تعهدها من قبل ، وتذوق مسرة فى العيش ليس لك بها سابق خبرة . وستصبح شخصا عظيم النفع .

والآن تتسائل كيف أتأكد من أن ممارسة هذه الأساليب ستأتى بمثل هذه النتائج ؟ والاجابة على هذا التساؤل تتضح مما لاحظناه فى كنيستنا (*Marble Collegiate Church*) بمدينة نيويورك حيث قمنا بتعليم نظم للحياة الناجحة الخلاقة ، مبنية على أساليب فنية روحية ، ولاحظنا نتائجها فى حياة المئات من الناس ، ولست هنا أسوق سلسلة من الاوهام او التوكيدات المبالغ فيها ، لان هذه الاساليب قد استخدمت بكفاية تامة ولفترات من الوقت طويلة حتى أنها الآن اصبحت حقيقة ثابتة لالبس فيها ولا ابهام . ان هذهالأساليب التى لخصتها لك ، كاملة ، اذا ما كنت تبغى الحياة الناجحة السعيدة .

وفى كتاباتى التى تضم عديدا من الكتب ، وفى العمود الاسبوعى الذى أقوم بتحريره فى أكثر من مائة صحيفة يومية ، وفى اذاعاتى لأكثر من سبعة عشر عاما وفى مجلتنا « جيد بوستس » (*Guideposts*) وفى محاضراتى فى عدد وفير من المدن ، قد علمت نفس هذه الاساليب العلمية والسهلة للحصول على النجاح والصحة والسعادة وسمع مئات من الناس هذه الأساليب وطبقوها . وكانت النتائج فى كل الحالات هى هى لاتتغير : حياة جديدة ، وقوة جديدة ، كفاية أزيد وسعادة أعظم .

ولقد طلب الى الكثيرون أن أضع هذه الاساليب فى كتاب حتى تسهل دراستها وتطبيقها ، ونزولا على رغبتهم هائذا أنشر هذا الكتاب تحت عنوان « قوة التفكير الايجابى » ولا حاجة بى لان اذكر ان هذه الاسس القوية التى يحويها هذا الكتاب ليست من اختراعى ولكنها موحاه من ذلك «المعلم» الاعظم الذى عاش على أرضنا والذى لا زال حيا . ان هذا الكتاب يعلم المسيحية التطبيقية ، وهى نظام علمى وسهل للحصول على الحياة الناجحة السعيدة .

المؤلف

الفصـــل الأول

# ثق بنفسك

ثق بنفسك . ليـــكن لك ايمان بقدراتك . فانه اذا لم يكـــن لك ثقة متواضعة معتدلة فى قدراتك فلن تستطيع أن تنجح او تســـعد ، ولكنك بالثقة الرصينة فى نفسك تستطيع ان تنجح ، فان الشعور بالنقص والقصور يحول دون بلوغ آمالك ، ولكن الثقة بالنفس تقودك الى تحقيق اهدافك . ولاهمية هذا الاتجاه الذهنى فان هذا الكتاب سيعينك على أن تثق بنفسك وتطلق قدراتك الباطنية .

وانه ليزعجنا أن نعرف عددا من الناس يثير حالهم الشجن اذ تعثروا فى الطريق بسبب الداء الذى نسميه عادة بمركب النقص ، ولكنك لست فىحاجة لأن تعانى من هـــذه العلة ، فاذا ما اتخذت الخطوات السديدة ازاءها فانك ستتغلب عليها ، وتستطيع أن تنمـــى فى نفســـك الايمان الخلاق الذى يجد له مايبرره .

كنت أتحدث مرة الى جمع من رجال الأعمال ، وبينما كنت لا ازال على المنصة أحيى الناس ، اذا برجل يقترب منى ويقول بلهجة شديدة: « هل يمكننى أن أتحدث اليك فى أمر يهمنى جدا » ؟ فطلبت اليه أن ينتظر حتى ينصرف الآخرون ، ثم توجهنا الى ركن خلف المنصة ، فأخذ يـــقول

« على ان اباشر اهم عملية تجارية فى حياتى فى هذه المدينة ، وهى تعنى لى كل شيء ، فاذا فشلت فقد انتهيت » . فاقترحت عليه ان يسترخى قليلا اذ لا يوجد ما يسمى نجاحا او فشلا بهذه الصفة القاطعة — فاذا نجح كان شيئا عظيما حقا ، اما اذا فشل ، فلا بأس ، فلا زال الغد أمامه.

فاستطرد يقول بصوت خائر : « اننى اشعر بارتياب فظيع فى نفسى ، اذ لا توجد لدى الثقة ، واشك كثيرا أن كنت أستطيع ان انفذ المشروع . اننى يائس وحزين » . ثم اخذ ينتحب قائلا : « اشعر اننى على وشك الغرق ، فهأنذا ابلغ من العمر اربعين عاما ، وطيلة هذه السنوات وانا معذب بمشاعر النقص وبالحاجة الى الثقة وبالشك فى نفسى . ولقد اصغيت الى خطابك هذه الليلة عن قوة التفكير الايجابى ، وأريد أن استوضحك كيف يمكننى أن احصل على الثقة بالنفس » فأجبته : « هناك خطوتان لا بد منهما : اولا : يجب أن تكتشف سبب هذه الأحاسيس بعدم قدرتك ، وهذا يستلزم تحليلا ويحتاج لبعض الوقت . فعلينا أن نواجه ادواء حياتنا العاطفية كما يحاول الطبيب أن يسبر غور الأدواء الجسمية، ولا يمكن بالطبع اجراء هذا التحليل الآن فى فترة مقابلتنا القصيرة هذه الليلة ، وقد يستلزم الأمر علاجا حتى نصل الى حل ثابت . ولكى نجد حلا سريعا لهذه المعضلة ، فسأعطيك وصفة نافعة اذا عزمت على استخدامها . ففى اثناء سيرك فى الشارع الليلة ، اقترح عليك ان تردد كلمات معينة سألقيها الآن عليك ، قلها مرات عديدة بعد أن تدخل الى فراشك . وحين تصحو فى الغد ، رددها ثلاث مرات قبل أن تغادر الفراش . وفى طريقك الى موعدك الهام ، رددها ثلاث مرات أخرى ، وافعل كل هذا بشعور من الايمان ، فستحصل على قوة وقدرة كافيتين لمجابهة هذه المعضلة . وبعدئذ ، يمكننا أن ندخل فى تحليل معضلتك الأساسية . ولكن مهما تكن نتيجة الدراسة التى نستخلصها ، فان وصفتى لك ستكون العامل الأكبر فى الشفاء النهائى » .

اما الخطوة الثانية فكانت أن قدمت له الوصفة نفسها : « أستطيع كل شيء فى المسيح الذى يقوينى » ( فيلبى ٤ : ١٣ ) واذا لم يكن له سابق عهد بهذه الكلمات ، فقد كتبتها له على بطاقة وجعلته يقرؤها بصوت

عال ثلاث مرات ، واختتمت حديثى معه قائلا : « والآن اتبع هذه الوصفة وانا متيقن أن كل شيء سيكون على ما يرام » .

فنهض ووقف صامتا لحظة ثم اجاب بشعور فياض : « حسنا يادكتور حسنا » وراقبته وهو يخرج ويغوص فى أعماق الليل ، وشعرت وهو يغيب عن ناظرى بأن الايمان بدأ فعلا يعمل فى عقله .

وبعد أيام قليلة رجع الى يقول : « ان هذه الوصفة البسيطة قد عملت معى العجائب . انه شيء لا يكاد يصدق أن كلمات قليلة من الكتاب المقدس ، تستطيع أن تعمل للمرء كل هذا » .

وبعدئذ أجريت دراسة لهذا الرجل عن أسباب شعوره بالنقص ، وقد ازيلت جميعها عن طريق الاستشارة العلمية وبتطبيق الايمان القويم . ولقد تعلم كيف يكون له ايمان ، وقدمت له تعليمات محددة ليتبعها ( وسنقدم هذه التعليمات فى آخر هذا الفصل ) وشيئا فشيئا ، حصل الرجل على ثقة قوية وثابتة ومعقولة . وهو لا يفتأ يظهر دهشته، اذ تحولت الظروف لصالحه ولم تعد تعاكسه . وشخصيته اليوم أخذت شكلا ايجابيا لا سلبيا ، حتى ان النجاح لا ينفر منه بل يجذبه اليه . انه الآن يتمتع بثقة أصيلة فى قدراته .

وتوجد أسباب متنوعة للشعور بالنقص ، وكثير منها ينشأ منذ الطفولة . ولقد استشارنى مدير شركة كبيرة بخصوص شاب يعمل فى خدمة الشركة ويريد هو أن يرقيه ، ولكنه عقب قائلا : « ولكن يؤسفنى انه لا يمكن الاعتماد عليه فى الاحتفاظ بسر هام ، ولولا ذلك لجعلته مساعدى الادارى . انه يملك كل المؤهلات الضرورية لهذا المركز ولكنه يتحدث كثيرا ، وبدون أن يقصد ، فانه يفشى أمورا خاصة ولها طابع الاهمية » .

وبعد التحليل اكتشفت أن الشاب « تحدث كثيرا » بسبب شعوره بالنقص ، ولكى يعوض هذا الشعور استسلم لاستعراض معلوماته .

كان الشـــاب يختلط بفئة من الرجال على درجة من الغنى ، وجميعهم التحقوا بكليات وكانوا أعضاء نواد محترمة ولكنه هو ، نشأ فى بيئة فقيرة ، ولم يلتحق بكلية ولم يكن عضوا بناد ما . وهكذا شعر انه اقل من رفقائه علما ومركزا اجتماعيا . فلكى يعوض هذا النقص أمده العقل الباطن بوسيلة يرفع بها نفسه ، ولما كان عمله يقتضى أن يكون « فى الداخل » لذلك كثيرا ماصحب رؤساءه فى الاجتماعات حيث كان يقابل مشاهير الرجال ويســتمع الى احاديثهم الخاصة والهامة عن الأمـــور السرية الخاصة بالشركة ، وهكذا عمد الى تقديم « النذر اليسير » من « المعلومات الخاصة » بشركته ليربح تقدير رفقائه حتى يحترموه وينظروا اليه بعين الاعتبار وكانت هذه وسيلته ليرفع من قـــدر نفسه ويشبع رغبته فى الاشادة بشخصه .

ولما كان المدير رجلا حكيما وخبيرا بطبائع الناس ، فقد نبه الشاب الى ما ينتظره من الفرص فى العمل والى ما يمكن أن ترفعه اليه قدراته، ولم يفته ان يذكره أن شعوره بالنقص هـــو السبب فى عدم الثقة به فى الأمور السرية . فهـــذه المعرفة بالذات بالاضافة الى الممارسة الأمينة للأسلوب السليم للايمان والصلاة جعلاه خير معوان للشركة . ان قدراته الحقيقية قد انطلقت .

وربما استطيع أن اوضح حالة كثيرين من الصغار الذين ينغصهم مركب نقص من خـــلال تجربتى الشخصية ، فلما كنت ولدا صغيرا ، كنت فى غاية النحافة . كنت أملك قوى كثيرة ، ومشتركا فى فريق السباق، وكنت اشعر بالصحة تدب فى بدنى ، ولكنى كنت نحيفا . وقد شغلنى هذا الأمر كثيرا لأنى كنت اتوق أن اكون سمينا . كانوا يدعوننى «الهزيل» وكنت أطمع فى ان يدعونى « السمين » . كنت أبغى أن أكون صـــعب المراس وقاسيا وسمينا ، وقد عملت كل ما فى وسعى لأصبح ســـمينا ، فشربت عددا كبيرا من اكواب اللبن واكلت آلاف القوالب من الشيكولاتة المربوبة بالقشدة والجوز ، وعددا لا يحصى من الكعك والفطائر ، ولكن هذه جميعها لم يكن لها أثر يذكر على وبقيت نحيفا ، ولذا قضيت ليالى طويلة لا يغمض لى جفن ، مفكرا ومتألما لهذه الحالة . وقد عكفت على

أن أزيد وزنى حتى بلغت الثلاثين من عمرى . وفجأة وجدت نفسى سميناً. فقد انبعجت الموازين تحت ثقلى ، وهكذا انقلب الحال وانتابنى شعور من النقص لأنى اصبحت سمينا أكثر من اللازم . واخيرا قررت أن انقص وزنى أربعين رطلا ، وقد عانيت نفس الآلام التى جزتها من قبل ليصبح حجمى معقولا .

اما الأمر الثانى ( وهنا اريد أن اختم هذا التحليل الشخصى الذى اقدمه لأنى أعتقد انه يعين الكثيرين اذ يريهم كيف يعمل هذا الداء ) فهو أننى ابن قسيس وكانوا على الدوام يذكروننى بهذه الحقيقة . فكل شخص آخر يستطيع ان يأتى من الأعمـــال ما يشـــاء ولكنى انا اذا عملت اى شىء ، بادرونى على الفور : « آه ! تذكر أنك ابن قسيس » : ولذلك لم أحب أن اكون ابن قسيس ، لأن المفـــروض فى أولاد القســـوس أن يكونوا ظرفاء وهادئى الطباع ، وكنت أود أن أكون شخصا صعب المراس، ولذلك قطعت عهدا الا أصبح أنا نفسى قسيسا .

ثم انى من عائلة كل فرد فيها تقريبا يؤدى عملا عاما او يخطب على المنبر بين الجماهير ، وكان هذا آخر شىء اود أن اقوم به . وحين كانوا يطلبون منى ان اقف فى جماعة لألقى خطابا ، كنت أخاف وارتعب!. كان هذا منذ سنوات خلت ولكن وخزه لا زال يساورنى من وقت الى آخر كلما أخذت طريقى الى منبر ، ولكنى استخدمت كل السبل المعروفة لأنمى الثقة فى نفسى وفى القدرات التى وهبنى اياها الاله الصالح .

ولقد وجدت الحل لهذه المسألة فى التطبيق الفنى البسيط للايمان كما علمه الكتاب المقدس . ان هذه الأسس علمية وسليمة وتستطيع أن تبـــرىء اى شخص من الم الشعور بالنقص ، واستعمالها يقوى من يحس بالشعور بالنقص على أن يكتشف القـــدرات التى كانت تحجبها مشاعر النقص والقصور ويطلق سراحها .

وهـــذه بعض أسباب مركبات النقص التى تبنى حواجز قوية فى شخصياتنا ، فقد يكون عنفا عاطفيا حدث لنا فى الطفولة او نتائج ظروف معينة ، أو شيئا ما ارتكبناه ضد أنفسنا ، وهذا الداء ينهض من الماضى البعيد ويضفى اثره على شخصياتنا .

فقد يكون اخوك الأكبر تلميذا نابها وحصل فى المدرسة على أعلى الدرجات ، بينما لم تحصل انت الا على درجات متوسطة ، ولم تطمع فى اكثر من ذلك ، وهكذا ثبت لديك انك لا يمكن ان تشق طريقك فى الحياة مثله . ويظهر انه فاتك أن كثيرين ممن فشلوا فى الحصول على الدرجات فى المدارس ، صاروا من انجح الناس خارجها ، فليس مجرد ان شخصا حصل على الدرجات القصوى فى الكلية انه سيكون اعظم رجل فى البلاد، فمن يدرى فقد تتوقف درجاته النهائية بمجرد استلام الدبلوم ، والشخص الذى حصل على الدرجات المتوسطة فى المدرسة ستتاح له الفرصة أن يحصل على الدرجات العليا والحقيقية فى الحياة .

ان أعظم سر للتخلص من الشعور بالنقص الذى هو تعبير آخر عن الشك العميق فى الذات ، هو أن تملأ عقلك بالايمان لدرجة الفيضان . لينم ايمانك قويا بالله وهذا بدوره يولد فى نفسك الايمان الحقيقى الأصيل.

وطريقة الحصول على الايمان الفعال هى الصلاة ، والكثير من الصلاة ، وذلك بقراءة الكتاب المقدس واستيعابه ذهنيا وبممارسة التطبيق الفنى للايمان الموجود به . وفى فصل آخر سأعالج وصفة خاصة للصلاة ، ولكنى أود أن اشير هنا الى أن نوع الصلاة التى تنتج صفة الايمان المطلوب الذى يخلص من النقص هى صلاة من طبيعة خاصة . فالصلاة السطحية الرسمية التى لا حذق فيها ولا مهارة ليست صلاة فيها القوة الكافية فى هذا الصدد .

سئلت امراة من الملونين كانت تعمل طاهية فى بيت احد اصدقائى عن كيف تمكنت من التغلب على كل صعابها ، فأجابت بأن الصعاب العادية يمكن مجابهتها بالصلوات العادية اما حينما « تصادفك بلوى محرقة ، فعليك بالصلوات العميقة » .

كان المرحوم هارلو ب. اندروز (HARLOWE B. ANDREWS) من اكبر رجال الأعمال واحد الخبراء الروحيين الحاذقيين الذين عرفتهم. قال مرة : « ان العلة فى معظم الصلوات أنها ليست كبيرة بما يكفى » .

ثم أردف قائلا : « ولكى تستطيع أن تنال شيئا بالايمان ، تعلم كيف تصلى صلوات كبيرة . ان الله سيسعدك على قدر حجم صلواتك » . ولقد كان فى ذلك محقا بلا ريب اذ أن الكتاب يقول : « بحسب ايمانكما ليكن لكما » ( متى ٩ : ٢٩ ) . وهكذا كلما كبرت معضلتك وجب أن تكبر صلواتك .

نقل لى رولاند هيز ( ROLAND HAYES ) المغنى ، عن جده الذى لم ينل حظا من التعليم مساويا لحفيده ، ولكن حكمته الفطرية كانت سليمة فقال : « ان العلة فى كثير من الصلوات هى انه لا يوجد بها ارتفاع » : ألق بصلواتك الى عمق شكوكك ومخاوفك ونقائصك، صل بعمق صلوات كبيرة ، وستكون النتيجة انك تحصل على ايمان حى وقوى .

استشر ناصحا روحيا حاذقا ودعه يعلمك كيف تحصل على الايمان ، فان القدرة على أن تمتلك وتستخدم الايمان ، ومعرفة كيفية اطلاق القدرات التى تنتج عنه ، انما هى مهارة ، وككل المهارات ، تحتاج الى دراسة وممارسة لتصل الى درجة الكمال .

وفى نهاية هذا الفصل توجد عشرة اقتراحات للتغلب على عينات من النقص ، وفى نفس الوقت تعينك على تنمية الايمان . مارس هذه القوانين باجتهاد فستساعدك على تنمية الثقة بنفسك وذلك بتبديد شعور النقص مهما يكن دفينا وعميق الجذور .

وعند هذه النقطة أود أن أنوه انه لكى تبنى شعورا بالثقة فى نفسك مارس ايحاء تصورات الثقة الى عقلك ، فانه اذا كانت أفكار الخطر والقصور مستحوذة على عقلك فان ذلك يرجع ، بالطبع ، الى مثل هذه الافكار قد تسلطت على تفكيرك لمدة طويلة من الزمن ، ولذلك فان عينة أخرى من الافكار ، اكثر ايجابية ، يجب أن تجد طريقها الى عقلك ، وهذه تأتى عن طريق ترديد ايحاءات أفكار مليئة بالثقة .

فى صبيحة احـــد ايام الشتاء الباردة جاءنى رجـــل ليأخذنى الى مدينة اخـــرى تبعد حوالى خمسة وثلاثين ميلا ، لالقى محاضرة سبق الاتفاق عليها . فركبنا السيارة واخذ يقودها بسرعة فائقة على طريق زلق ، ولم اجد ضرورة لهذه السرعة الزائدة فذكرته ان لدينا فسحة من الوقت ، واقترحت عليـــه ان نسير على مهل ، فاجابنى : « لا تنزعج لسرعة قيادتى ، فلقد كنت اشـــعر قبلا بكل انواع عدم الاستقرار ولكنى تغلبت الآن عليها . كنت اخشى كل شىء . كنت اخاف رحلة بالسيارة أو بالطائرة ، واذا تغيب احد افراد عائلتى كنت اظل مشغولا الى ان يعود. كنت دائما احمل شعورا ان شيئا رديئا لا بد سيحدث مما جعل حياتى تعيسة . كنت متشبعا بالشعور بالنقص وبعدم الثقة ، وظهر اثر هذه الحالة العقلية فى عملى فلم اكن ناجحا ، ولكنى عثرت على فكرة مدهشة طردت من عقلى جميع مشاعر الخطر ، وأنا الآن احيا بأحاسيس الثقة، ليس فى نفسى فقط بل فى الحياة عامة » .

وكانت هذه هى « الفكرة المدهشة » ثم اشار الى مشبكين مثبتين على الزجاج الأمامى للسيارة ، ومـــد يده الى المكان الـــذى يضع فيه السائق عادة قفازه ، واخرج حزمة من البطاقات الصغيرة واختار منها واحدة وثبتها فى المشبكين واذا بها تقول: « لو كان لكم ايمان . لا يكون شىء غير ممكن لديكم » ( متى ١٧ : ٢٠ ) ثم نزع هذه البطاقة منمكانها وفنط باقى البطاقات بخبرة فائقة بيد واحدة وكان يسوق بالأخـــرى ، ووضع منها بطاقة اخرى فى المشبكين واذا بها تقول : « ان كان الله معنا فمن علينا ؟ » ( رومية ٨ : ٣١ ) ثم استطرد يقول : « اننىتاجرمتجول، وأسوق عربتى طيلة اليوم لزيارة عملائى . ولقد لاحظت انه بينما يسوق الانسان ، تخطر بباله افكار من كل نوع ، فاذا كانت الافكار التى تستحوذ عليه سلبية ، فسيفكر سلبيا طيلة اليوم ، وهذا بالطبع سيسىء اليه . وهذا ما كنت افعله قبلا ، فلقد كنت اقود السيارة طيلة اليوم وافكـــار الخوف والهزيمة تلاحقنى ، وكان هـــذا سببا فى ان مبيعاتى كانت فى الحضيض . ولكنى منذ أن استعملت هـــذه البطاقات فى اثناء قيادتى للسيارة ، وحاولت حفظ كلماتها فى ذاكرتى ، تعلمت كيف أغير طريقة تفكيرى .

فأفكار الخطر التى كانت تلازمنى تلاشت الآن ، وبدل ان افكر افكار الخوف والهزيمة وعدم النفع ، أفكر افكار الايمان والشجاعة . انها فعلا عجيبة تلك الطريقة التى غيرت حياتى بهذا الشكل ولقد ساعدتنى ايضا فى عملى ، لأنه كيف يتوقع المرء ان يبيع سلعة ، ان كان هو فى طريقه الى محل العميل يفكر انه لن يتمكن من البيع » ؟

وهذه الطريقة التى استعملها صديقى فى غاية الحكمة ، فانه اذ ملأ عقله بحضور الله وعونه ومساعدته ، استطاع فعلا ان يغير نمط تفكيره ، وبذلك وضع حدا للشعور بالخطر الذى استبد به زمنا طويلا ، وهكذا أطلق سراح قدراته الفعلية .

اننا نبنى المشاعر بالخطر او بالأمن بالكيفية التى نصيغ بها تفكيرنا. فاذا كانت أفكارنا دائما منحصرة فى توقع أحداث سيئة قد تحيق بنا ، فستكون النتيجة حتما هى الشعور بالخطر ، والأدهى من ذلك اننا ننزع لخلق هذه الحالة التى نخشاها نتيجة هذا التفكير الخاطىء . فهذا التاجر قد حصل على نتائج ايجابية عن طريق استعمال هذه البطاقات التى وضعها أمامه فى السيارة والتى زرعت فيه أفكارا حية من الشجاعة والثقة . فقدرته التى كانت تحجبها سيكولوجية انهزامية غريبة ، قد فاضت الآن فى شخصية تنبهت فيها الاتجاهات الخلاقة .

والحاجة الى الثقة بالنفس اعظم المعضلات التى تواجه الناس اليوم. وقد أجرى استفتاء فى احدى الجامعات بين ستمائة طالب يدرسون علم النفس عن اهم مشكلة تعترضهم ، فكتب خمسة وسبعون فى المائة منهم أنها الحاجة الى الثقة . ويمكننا ان نقرر مطمئنين ان هذه النسبة تفصح عن حقيقة الحال بين مجموع السكان عامة . ففى كل مكان نرى اناسا يشعرون بالخوف فى دواخلهم ، فينكمشون من الحياة ويعانون شعورا عميقا من الخطر وعدم الاستقرار ، ويشكون فى قدراتهم . انهم فى أعماق نفوسهم لا يثقون فى قدراتهم على مجابهة المسئوليات ولا أن يمسكوا بالفرص المواتية ، ويساورهم دائما شعور ردىء غامض ان شيئا ما سيكون فى النهاية على غير ما يرغبون . انهم لا يثقون أنهم يملكون الشىء

الذى يريدون ان يكونوه ، ولذلك فهم يحاولون او يكتفوا بشىء اقل كثيرا مما هم اهل له . فآلاف فوق آلاف من الناس يقطعون الحياة زاحفين على ايديهم وركبهم مهزومين وجلين ، دون أن يكـون هناك ما يستحق كل هذا التعب .

ان صدمات الحياة وتراكم الصعاب وكثرة المعضلات كثيرا ماتعمل على ايديهم وركبهم مهزومين وجلين ، دون أن يكون هناك ما يستحق تصبح قـدرتك مغشاة ، ويخضع المرء لوهن لا تبرره الحقائق ، فمن الضرورى أن تعيد تقييم شخصيتك وما لك من امكانيات . فاذا قمت بهذه العملية بطريقة متزنة فانك لابد ستقتنع انك لست مهزوما للدرجة التى كنت تظنها . فمثلا جاءنى رجل يبلغ من العمر اثنين وخمسين عاما ليستشيرنى ، وكان فى حالة قنوط عظيم واظهر يأسا متناهيا ، وابتدأ يقول : « لقد انتهى كل شىء » واخبرنى أن كل ما بناه طيلة حياته قـد ذهب ادراج الرياح . فأجبته : « كل شىء ؟» فرد قائلا : « كل شىء»، ثم اردف : « لقد انتهيت ، لم يبق لى شىء . لقد ضاع كل شىءلايوجدلى الآن امل . فلقـد تقدمت بى السن ولا استطيع أن ابدأ من جديد ، لقد فقدت كل الايمان .

وكان من الطبيعى أن ارثى لحاله ، ولكن كان من الواضح أن علته الأساسية هى أن ظـلال اليأس القاتمة قـد وجدت طريقها الى عقله. فغيرت نظرته الى الحياة وشوهتها ، وازاء هذا التفكير الملتوى ، توارت قدراته الحقيقية ، تاركة اياه بلا حول ولا طول ، فقلت له : « دعنا نأخذ قصاصة من الورق ونسـجل عليها ما بقى من الأشياء القيمة » فتنهد قائلا : « لا فائدة . لم يبق لى شىء البته ، وأظننى قد أخبرتك بذلك» فأجبته : « لنجرب على كل حال »

ثم سألته : « هلا زالت زوجتك معك ؟ » فأجابنى على الفور : « نعم بالطبع وهى زوجة مدهشة ، لقد تزوجنا منذ ثلاثين عاما ، وهى لن تتركنى مهما كان الامر ومهما ساءت الأحوال » . فقلت له : « حسنا. دعنا نسجل هذا ـــ زوجتك لا زالت معك وهى لن تتركك تحت اى ظرف

ومهما حدث . ثم ماذا عن اطفالك ؟ هـل لك اطفال ؟ » . فأجابنى : « أى . نعم . ان لدى ثلاثة منهم وهم فى الواقع مدهشون . ولقد تاثرت كثيرا بالطريقة التى جاءوا بها الى قائلين : « بابا . نحن نحبك وسنقف بجانبك » . فقلت له : « حسنا اذن ، فهذا هـو الأمر الثانى — ثلاثة اولاد يحبونك وسـيقفون بجانبك — هـل لك اصدقاء ؟ » فاجابنى : « نعم ، ان لى اصدقاء لطفاء ، واننى اسجل هنـا انهم كانوا فى غاية الظرف ، سعوا الى وعرضوا على مساعدتهم ، ولكن ماذا يستطيعون ان يفعلوا ؟ ليس فى مقدورهم شىء » . فقلت له : « هـذا هـو الأمر الثالث — لك اصدقاء يودون ان يسـاعدوك ولا زالوا يضعـونك من نفوسهم موضع الاجلال — ثم ماذا الآن عن أمانتك ؟ هل ارتكبت خطأ؟» فأجابنى : « ان امانتى سليمة . فلقد حرصت دائمـا ان أعمل ما هـو مرضى ، ولذلك فضميرى مستريح » . فقلت له : « حسنا . سنسجل هـذا كالأمر الرابع — الأمانة — ثم مـاذا عن صحتك ؟ » فأجابنى : « صحتى طيبة . فلم يعترنى المرض سوى أيام قلائل وأظن أن صحتى العامة على ما يرام » فقلت : « دعنا اذا نسجل الأمر الخامس الصحة طيبة » . ثم سـألته : « ماذا الآن عن بلادنا ؟ هلا زلت تعتقد أنهابلاد العمل وأنها بلاد الفرص ؟ » فأجاب : « نعم ، انها البلد الوحيد فى العالم الذى أود أن أعيش فيه » . فقلت له : «هذا هو الأمر السادس— انك تعيش فى ارض الفرص الطيبة ، وانك سعيد أن تعيش فيها » .

ثم سألته : « ماذا عن ايمانك الدينى ؟ هل تؤمن بالله وأن الله قادر على أن يعينك ؟ » فأجاب : « نعم ! ، اننى اعتقد انه ما كان يمكننى أن أتغلب على كل ما صادفته لو لم اتلق العون من الله » . فقلت له : «والآن دعنا نسجل هذه الأمور آنفة الذكر :

١ — زوجة مدهشة — تزوجتها منذ ثلاثين عاما .

٢ — ثلاثة اولاد مخلصون يقفون بجانبك .

٣ — أصدقاء يودون مساعدتك ويحترمونك .

٤ ـــ الأمانة ، لم ترتكب شيئا معيبا .

٥ ـــ صحة طيبة .

٦ ـــ تعيش فى بلاد فيها فرص طيبة ، وأنت سعيد بمعيشتك فيها.

٧ ـــ لك ايمــــان بالله .

ثم دفعت له هذه القائمة على الطرف الآخر من الطاولة وقلت له: « تطلع الى هذه ، اظن أنك لازلت تملك الكثير . ظننت أنك اخبرتنى أن كل شىء قد اندثر » . فأمال وجهه خجلا ثم قال : « اظن اننى لم افكر فى هذه الأشياء . لم ار الأمر بهذه الصورة ، وربما لم تكن الأمور رديئة الى هذا الحد » : ثم قال متأملا : « ربما استطيع أن ابدأ من جديد لو قدر لى أن احصـــل على بعض الثقـــة أو أستشـــعر بعض القـــدرة التى فى داخلى » . والواقع انه حصل على ما يبغى وبدأ فعــلا من جديد . وقد استطاع ذلك فقط عندما غير نظرته واتجاهه الذهنى . فلقد أزال الايمان شكوكه ، واكثر من ذلك ، تدفقت القدرات الكامنة فيه وتغلبت على كل ما ذكره من صـــعاب .

وهـــذه الحادثة توضح حقيقة هامـــة ، عبر عنها فى بيان هام ، الدكتور كـــارل مننجر ( Karl Menmnger ) دكتـــور الأمراض العقلية الشهير حيث قال : « الاتجاهات أهم من الوقائع » . وهـــذه العبارة تستحق أن ترددها حتى ترسخ فى أعماق النفس ، فان اية واقعة تعترضنا مهما كانت صعبة ، وميئوسا منها ، فانها ليست بالاهمية التى توازى سلوكنا واتجاهنا ازاءها . ان طريقة تفكيرك تجاه اية واقعة قد تدمرك حتى قبل أن تتخذ اى اجراء قبالتها ، فقد تسمح لواقعة أن تقهرك ذهنيا قبل أن تبدأ معالجتها عمليا . ومن ناحية آخرى ، فالفكر الواثق المتفائل قد يحول هذه الواقعة ويتغلب عليها تماما .

أعرف رجلا هو خير معوان للهيئة التى يعمل بها ، ولا يرجع هذا الى مقدرة فائقة ، ولكن لانـــه على الدوام يقيم الحجة على نمط الفكر

المنتصر . فقد ينظر رفقاؤه الى مشروع بشيء من التشاؤم ، ولذا فهو يستخدم معهم ما يدعوه « بطريقة التنظيف المفرغة » معنى انه يبدأ سلسلة من الأسئلة « تمتص الاتربة » من عقـول رفقائه ، وهكذا يبعد اتجاهاتهم السلبية ، وبعدئذ يقدم بكل هدوء اقترحات ايجابية بخصوص المشروع حتى تتبلور اتجاهات جـديدة ازاءه ، وبذلك يتكون لديهم معنى جـديد للحقائق المتعلقة به . وكثيرا ما يندهشون وهم يرون الأمور تظهر فى صورة جديدة بعد أن يتحدث زميلهم هذا — والفرق هنا هـو مجابهتها بالثقة التى كثيرا ما تظهـر طابعها فى جميع حقائق الحياة الواقعية . ان فريسة مركب النقص يتطلع الى الحقائق من خـلال منظار معتم . وسر تقويم هذا العيب هو أن تكتسب نظرة أصيلة ، وهذه تأتى دائما من الجانب الايجابى ؟

فاذا ما شعرت انك هزمت وفقدت الثقة فى قدرتك على أن تكسب، فاجلس عاجـلا وخذ قصاصة من الورق واكتب قائمة بالعوامل التى تساندك ، لا التى تضادك . فاذا كنت انت وانا أو اى شـخص آخـر نفكر دائما فى القوى التى تعمل ضدنا ، فاننا فى هذه الحالة نخلق منها قـوة أبعد مدى مما يمكن تبريره . وهى بدورها تنتحل لنفسها قوة جبارة هى فى الـواقع لا تملكها ، ولكنك على النقيض من ذلك ان كنت تنظر ذهنيا الى ما تملك من قوى وتؤكدها وتزيدهـا توكيدا ، وتحصر فكرك فيها ، متمسكا بها الى ابعد حد ، فانك ستتغلب على اية صعوبة مهما تكن . ان قدراتك الداخلية آنئذ ستثبت وجودهـا ، وبمعونة الله تنتقل من الهزيمة الى النصرة .

ان الشعور بأن الله موجود معك ويساعدك ، هو العلاج الأكيد لداء الحاجـة الى الثقة — وهـذه هى ابسط التعاليم الدينية : ان الله القدير هو رفيقك الذى يقف بجانبك ويعينك الى آخر الشوط . ولا توجد فكرة تعمل على تقوية الثقة بالنفس مثل هذا الايمان البسيط حينمايمارسه الانسان . ولكى تمارسه عليك ان تؤكد لنفسك : « الله معى . الله فى عونى . الله مرشدى » . اصرف بضع دقائق كل يوم متصورا حضوره بجانبك ثم مارس بعد ذلك الايمان بهذا الحضور . اسع الى عملك وهذا

الفكر يلازمك كحقيقة ثابتة . اكد هذا الأمر لنفسك وتصوره ، وآمن به وبذلك يتحقق لك عمليـــا ؛ وستندهش لانطلاق القـــدرة الكامنة فى نفسك نتيجة هذا الاجراء .

ان الشعور بالثقة يتوقف على نـــوع الأفكار التى تحتل عقلك فى اغلب الاحايين . فاذا فكرت فى الهزيمة فأنت عرضة لأن تهزم فعـــلا ، ولكن اذا استحوذت افكار الثقـــة على عقلك ، وكانت هى المتحكمة فى عاداتك ، فانك فى هذه الحالة تنمى فى نفسك طاقة جبارة بحيث تتغلب على كل ما يصادفك من صعاب . فالشعور بالثقة يولد فى النفس قوة متزايدة . قال بازيل كنج ( Basil King ) مرة : « كن شجاعا فستجد قوى جبارة شسرع لمعونتك » . والاختبار يؤيد هـــذه الحقيقة فانك ستستشعر هذه القوى الجبارة معاونة لك حينما يكيف الايمـــان القوى اتجاهاتك ومواقفك .

صرح امرسون ( Emerson ) بحقيقة هائلة اذ قال : «النصرة لمن يؤمن بأنه قادر على ذلك » . ثم اضاف : « افعل الشىء الذىتخشاه فستجد فى ذلك نهاية الخوف والخشية » فليكن لك فى نفسك ثقة وايمان وستجد أن المخاوف والأخطار ليس لها عليك أى سلطان .

حينما دبر ستونول جاكسون ( Stonewall Jackson ) حملة جبارة فى احدى المعارك ، جاءه احد قواده واعترض خائفا يقول : «اخشى من هذا » أو « اخشى من ذاك ... » فوضع جاكسون يده على كتف مرءوسه الهلع وقال : « ياجنرال لا تستوح المشورة من مخاوفك » .

فالسر يكمن فى أن تملأ عقلك بأفكار من الايمان والثقة والاطمئنان، وهذه بدورها ستطرد افكار الشك وعدم الثقة . لقد اقترحت مرة على أحدهم ، وكانت افكار المخاوف والمخاطر تقض مضجعه أمدا طويلا ، أن يقرأ الكتاب المقدس ويضع خطا أحمر تحت كل عبارة فيه تشير الى الشجاعة والثقة ، ثم يحفظها عن ظهر قلب ، وبذلك يمتلىء عقله بأقوى الأفكار السليمة والنظيفة فى الوجود . وهذه الأفكار الحية غيرته من

رجل ذليل لا حول له ولا طول ، الى رجل ذى قــوة جبارة . وفى خلال اسابيع قلائل ، كان التغير الذى طرا عليه ، واضحا وجليا . فمن‌شخص يكاد يكــون مهزوما على طول الخط ، اصبح شخصا آخر مليئا بالثقة والالهام ، فهو الآن يشع شجاعة وجاذبية ، ولقد استرد ثقته فى نفسه وفى قدراته ، باتباع اجراء سهل فى تكييف افكاره .

ولنوجز ما اسلفنا ـــ ما الذى تستطيع ان تفعله « الآن » لتبنى ثقتك فى نفسك ؟ وهأنذا اضع امامك عشرة قوانين ســهلة وعملية ، تعينك على التغلب على افكار النقص والقصور ، وتعلمك كيف تمارس الايمان الجسور ، ولقد جرب آلاف الناس هذه القوانين وحصلوا على نتائج باهرة . استخدم انت أيضا هذا البرنامج فستحصل على الثقة فى قدراتك . انت ايضا ستشعر شعورا جديدا بالقوة :

١ ـــ كون صورة ذهنية عن نفسك كرجل ناجح واطبعها على‌عقلك بكيفية لا تمحى أو تندثر ، وارفع هذه الصورة أمامك باصرار ولا تدعها تذبل او تضعف ، وحينئذ سيعمل عقلك جاهدا لينمى هــذه الصورة . لا تظن قط انك رجل خائر ، ولا تشك فى حقيقة الصورة الذهنية الأولى، لأن هــذا خطير عليك ، اذ ان العقل يسعى دائما ليحقق ما نتصــوره، وهكذا صور لنفسك « النجاح » على الدوام بغض النظر عما تكون عليه الأحوال من سوء آنئذ .

٢ ـــ حينمــا يتبادر عقلك اى فكــر سلبى بخصوص قــدراتك الشخصية ، اعمد حالا لايجاد فكر ايجابى ليلغى مفعوله .

٣ ـــ لا تضع العوائق امام خيالك وقلل من قيمة ومقدار مايسمى بالعقبة . ولكى تتخلص من الصعاب ، عليك أن تدرسها وتجابهها‌بكفاءة تامة ، وعليك أن تعرف هذه الصعاب على حقيقتها فليس من اللائق ان نضخمها بأفكار الخوف .

٤ ـــ لا تتأثر بالآخرين وتحاول تقليدهم لأنه لا يستطيع أحد ان يكون مثل ذاتك من حيث الكفاءة الا « أنت » نفســك وتذكر أن معظم

الناس ، وبالرغم من مظهر وسلوك الثقة الذى يظهرون به ، يعانون عادة من الخوف من انفسهم ومن الشك فيها ؛ كما تعانى انت .

٥ ـــ كرر عشر مرات فى اليوم هذه الكلمات الفعالة « أن كان الله معنا فمن علينا ؟ » ( رومية ٨ : ٣١ ) . (توقف عن القراءة وكررها « الآن » ببطء وثقة ) .

٦ ـــ اتصل بناصح حاذق ليساعدك على تفهم السبب الذى يدفعك لعمل ما تقوم به ، وادرس الأسباب الأصيلة لشعور النقص والشك والتى تبدأ عادة منذ الطفولة . ان معرفة النفس تقودك الى العلاج .

٧ ـــ مارس التوكيد الآتى وكرره بصوت عال ، اذا امكن ، عشر مرات فى اليوم : « استطيع كل شىء فى المسيح الذى يقوينى » ( فيلبى ٤ :١٣). كرر هذه الكلمات « الآن » فان هذه العبارة السحرية هى اقوى علاج لأفكار النقص .

٨ ـــ اعمل تقديرا حقيقيا لقدرتك ثم ارفعه عشرة فى المائة .ولا تكن مغترا ، بل نم فى نفسك احتراما صحيحا الذات ، ثم آمن بالقدرات التى يطلقها الله فى داخلك .

٩ ـــ سلم نفسك بين يدى الله ، ولكى تفعل هذا الأمر ، ماعليك الا أن تقرر قائلا : «انى بين يدى الله» . ثم آمن انك تتلقى «الآن» كل القوة التى انت فى حاجة اليها « استشعرها » تغمر كيانك . تيقن ان « ملكوت الله داخلك ( لوقا ١٧ : ٢١ ) » كقوة كافية لمجابهة مطاليب الحياة .

١٠ ـــ ذكر نفسك أن الله معك ، واذن فلا شىء يمكن إن يهزمك. آمن انك « الآن تحصل » على القوة من لدنه .

## الفصـــل الثانى

# العقل الملئ بالسلام يولد قوة

حــول مائدة الافطار بقاعة الطعام بأحد الفنادق ، اخذ ثلاثة منا يتناقشون عن كيف قضى كل منا ليلته ، وهذا موضوع الساعة حقا . فتأوه رجل قائلا : أنه قضى ليله ساهدا ، يتقلب فى فراشه يمينا وشمالا، وتركه منهوك القـــوى كما دخلـــه . ثم أردف : « واظن اننى يجب الا أستمع الى الأخبار قبل ذهابى الى الفراش . فلقـــد استمعت كثيرا الليلة الفائتة ، فلا عجب أن امتلأت اذناى بالقلق » .

ويا له من تعبير « اذن مملوءة بالقلق » فـــلا غرابة أن قضى ليلة مزعجة . ثم عقب الرجل متأملا : « ربما يكون قدح القهوة الذى ارتشفته قبل النوم ، له دخل فى ذلك » .

وقال رجل آخر : « اما أنا فقد قضيت ليلة مريحة ، فقد قرأت الأخبار فى جريدة مسائية ثم استمعت الى اذاعة مبكرة ، وبذا كانت لى الفرصة لأهضم هذه الأخبار قبل أن آوى الى فراشى » . ثم أردفقائلا : « ولكنى بالطبع استعملت طريقتى الخاصة فى النوم والتى لم تفشل معى قط » .

فطلبت ان يخبرنا عن هذه الطريقة فقال : « لما كنت ولدا صغيرا، كان أبى المزارع له عادة ان يجمع افراد العائلة فى دهليز البيت قبل أن نأوى الى الفراش ، ويقرأ لنا من الكتاب المقدس . ولا زال صوته يرن فى اذنى الى الآن ، بل اننى كلما سمعت كلمات الكتاب المقدس التى اعتدت سماعها منه ، خيل الى اننى اسمعها بنفس نبرات صوته . وبعد الصلاة كنت أذهب الى فراشى وانام نوما عميقا ، ولكنى لما نزحت عن البيت ، تخليت عن عادة قراءة الكتاب المقدس والصلاة . ولابد لى أن اعترف أننى لسنوات طويلة لم اجث مصليا الا حينما كنت اقع فى ورطة. ومنذ بضعة اشهر قررت انا وزوجتى ، وكانت تجابهنا صعاب جمة ، ان نعيد الكرة ونمارس هذه العادة من جديد ، وقد وجدناها مفيدة حقا. وهكذا نقرا كل ليلة معا الكتاب المقدس ونصرف وقتا فى الصلاة . ولا استطيع ان أوضح السر فى ذلك ولكنى لاحظت أنى انام اعمق وأن الأمور نفسها تحسنت على طول الخط . ولذا فانى اقرأ الكتاب المقدس واصلى حتى فى الطريق . وفى الليلة الماضية ذهبت الى فراشى وقرأت المزمور الثالث والعشرين ، قراته بصوت عال وقد افادنى ذلك كثيرا ». ثم التفت الى الرجل الأول وقال له : « اننى لم اذهب الى فراشى بأذن مليئة بالمتاعب ولكنى ذهبت لأنام بعقل ملىء بالسلام » .

والآن امامك تعبيران متباينان . « اذن مليئة بالقلق » « وعقل ملىء بالسلام » فأيهما تختار ؟

ويكمن جوهر السر فى تكييف الاتجاه الذهنى ، فعلى المرء أن يتعلم كيف يحيا بفكر متغير من جذوره . ومع أن هذا التغير يستلزم مجهودا ، الا ان هذا اسهل بكثير من أن نستمر على النمط الذى نعيش فيه . ان حياة الجهاد أمر صعب ، اما حياة السلام الداخلى ، فلأنهـا فى توافق وانسجام ، فهى لا تحتاج الى جهاد ، ولذلك فهى اسهل نوع من الحياة فى الوجود ، فأعظم جهاد اذن فى الحصول على السلام العقلى ، هـو الجهاد فى تجديد تفكيرك لتتقبل عطية السلام من الله فى دعة واطمئنان .

ولتوضيح هذه الخطوة ، اذكر اختبارا شخصيا ، اذ كنت أحاضر ذات مساء فى احدى المدن . وقبل ان أتوجه الى المنبر ، كنت منزويا

أراجع محاضرتى واذا برجل اقترب منى وأراد ان يناقش مسألة خاصة به ، فأخبرته أننى حاليا لا استطيع ان اتحدث اليه لأن وقت المحاضرة قد أزف ، ورجوته ان يؤجل الحديث قليلا . وبينما كنت اتكلم ، لاحظته يذرع مؤخر القاعة فى عصبية جيئة وذهابا ، ثم بعد ذلك اختفى كلية . ولما كان قد سبق وأعطانى بطاقته ، فقد هرعت اليها وبالتأمل فيها عرفت انه رجل له مكانته فى المدينة . ومع ان الوقت كان متأخرا لما رجعت الى الفندق ، الا اننى كنت مشغولا بهذا الرجل ، فتحدثت اليه بالتليفون، وقد دهش هو لذلك وقال انه لم يكن ينتظر منى هذه اللفتة لانه لاحظ مشغوليتى ، ثم عقب قائلا : « كان كل ما ابغيه هو أن تصلى معى ، لأننى ظننت أنك لو استطعت ان تصلى معى ، فقد احصل على بعض السلام » .

فأجبته : « لاشىء يمنعنا من الصلاة على اسلاك التليفون فى هذه الآونة » . فاجاب فى شىء من الدهشة : « لم أسمع قط عن صلاة بالتليفون » . فقلت له : « ولماذا لا ؟ ما التليفون الا آلة اتصال ، فمع أن المبانى تفصلنا الواحد عن الآخر الا أننا الآن معا بواسطة التليفون ». ثم أردفت قائلا : « ان الرب الآن مع كل منا ، فهو على طرفى الخط وعلى طوله . انه معك ومعى فى نفس الوقت » . فأجاب مستسلما : « حسنا ، اود أن تصلى لأجلى » . فأغمضت عينى ، وصليت من اجله على اسلاك التليفون ، كما لو كنا معا فى نفس الحجرة ، واستطاع أن يستمع الى كما استمع الرب أيضا وحينما اقترحت عليه قائلا : «هلا صليت أنت » ؟ فلم يكن منه استجابة ، ولكنى سمعت على الطرف الآخر من الخط تنهدات ، واخيرا قال : « لا أستطيع أن اتكلم » فقلت له : « استمر فى بكائك لمدة دقيقة أو اثنتين ، ثم بعد ذلك صل ، ما عليك الا أن تخبر الرب بكل مايضايقك ، واعتقد ان هذا التليفون خصوصى ، ولكن حتى اذا لم يكن ، واذا كان شخص آخر يسمعك ، فلا بأس ، فاننا مجرد صوتين بالنسبة لأى شخص آخر ولن يكتشف احد أنه انت وأنا». فتشجع وبدأ يصلى بشىء من التردد فى بادىء الأمر ، ثم مالبث ان سكب قلبه بغزارة ، وكان مليئا من الحقد وخيبة الأمل والفشل ، ثم اختتم صلاته قائلا : « يا يسوع الحى أنا لا أتجاسر أن اسألك ان تؤدى لى

اى شىء لانى لم افعل لك اى شىء ، ولا يغيب عنك اننى شخص تافه، مع أن لى مظهرا خلابا . ولقد مجت نفسى كل هذه المظاهر . يا يسوعى العزيز ، ارجوك ان تساعدنى » . فصليت انا مرة اخرى سائلا الرب ان يجيب صلاته ثم قلت : « ايها الرب . المس بيدك صديقى على الطرف الآخر من التليفون وهبه سلاما » .

ثم سادالصمت لفترة طويلة ولن انسى قط نبرة صوته وهو يقول: « سأذكر هذا الاختبار ما حييت ، واريدك ان تعرف اننى لأول مرة منذ شهور كثيرة اشعر اننى نظيف من الداخل وسعيد وممتلىء سلاما » . فهــذا الرجل استخدم أسلوبا فنيا بسيطا للحصــــول على عقل ملىء بالسلام . لقد افرغ مافى عقله وحصل على السلام كهبة من الله .

وكما قال احد الأطباء : « لا يوجد خطأ فى كثير من المرضى الا ما يتعلق بأفكارهم ، ولذلك فاننى اكتب لبعضهم وصفة محببة الى نفسى ، ولكنها ليست وصفة يمكن تحضيرها فى احدى الصيدليات ، لأنها آية من الكتاب المقدس من رســـالة رومية ١٢ : ٢ ، ولا أكتب لهم هــذه الآية ولكنى اطلب اليهم أن يطلعوا عليها بأنفسهم ، والآية تقول : « تغيروا عن شكلكم بتجديد اذهانكم .. » فلكى يكونوا اسـعد واصح ، فانهم يحتاجون الى تجــديد اذهانهم .. » اى أن يغيروا طريقة تفكيرهم وحينما « يستخدمون » هذه الوصفة يحصلون على عقل ملىء بالسلام يمدهم بالصحة والرفاهية .

ان الوسيلة الاساسية للحصول على عقل ملىء بالسلام هــــو ممارسة افراغ العقل ، وسنتكلم عن هذا الامر فى فصل آخر ، ولكنى أذكره هنا لأؤكد أهمية التطهير الذهنى المتوالى ، فاننى أنصح بتفريغ العقل مرتين يوميا على الاقل ، واكثر من ذلك اذا دعت الضرورة . فيجب أن تمارس تفريغ ذهنك من المخاوف والأحقاد والمخاطر والأحزان والشعور بالذنب ، ونفس الشعور بأنك تبذل جهدا لتنظيف عقلك من كل هذه الأمور يؤدى الى التفريج . هل اختبرت شعور التفريج هـــذا حينما استطعت ان تفضى لشخص تثق به ببعض الأمور المتعبة التى

كانت تجثم على صدرك ؟ وانا عملى كقسيس لاحظت كم يهتم الناس بأن يجدوا أشخاصا يستطيعون أن يثقوا بهم حقيقة ويفضوا اليهم بما يقلق خواطرهم .

كنت اقوم بخدمة دينية على ظهر باخرة « س . س لورلاين - Lurline ) في احدى الرحلات الى هونولولو ، واقترحت في معرض حديثي على المسافرين الذين تثقلت عقولهم بالمتاعب أن يذهبوا الى مؤخرة السفينة ويتخيلوا انهم يأخذون كل فكر مقلق من عقولهم ويطرحونه من على سطح السفينة ويرقبونه يغوص في أعماق اليم في اثر السفينة وهي تشق طريقها في الماء ، وقد يبدو مثل هذا الاقتراح شيئا صبيانيا ، ولكن رجـلا جاءني بعـد فترة طويلة في نفس ذلك اليوم وقال : « لقد فعلت كما اقترحت تماما واني لمذهل من التفريج الذي حصلت عليه . وطيلة هذه الرحلة سأذهب كل مساء عند غروب الشمس الى مؤخرة السفينة والقى بمتاعبي ، الى أن انمى في شعوري احسـاس التخلص منها نهائيا، فكل يوم سأرقبها تختفي في محيط الزمن العظيم » . الا يحدثنا الكتاب المقدس عن شيء كهذا حين يقول : « انسى ما هو وراء » ؟

والرجل الذي راقه هذا الاقتراح لم يكن عاطفيا ، ينقاد بسهولة ، ولكنه كان شخصا ذا عقلية فذة ، وقائدا مبرزا في ميدان عمله .

وبالطبع لا يكفي أن تفرغ العقل فقط ، لأن هـذا اذ يفرغ ، فمن المحتم أن شيئا ما لابـد أن يحتلـه ، فالعقل لا يمكن ان يستمر فارغا طويلا ، وأنت لا تستطيع أن تعيش بعقل فارغ ، ولكن من الضروري أن نعيد ملء العقل المفرغ ، والا فستزحف اليه من جديد الأفكار القديمة التعسة التي سبق وطرحتها بعيدا عنه ، ولكي تحول دون هذا الأمر ، بادر أن تمـلأ عقلك بالأفكار الخـلاقة الصحيحة ، وحينئذ اذا حاولت المخاوف القديمة والأتعاب التي لازمتك زمنا طويـلا أن تتحرك عائدة اليك مرة أخرى ، فستجد على باب عقلك شارة تقول : « مشغول » ولقد تحاول كل هذه أن تدخل لأنها ، وقد عاشت في عقلك زمنا طويلا ، تشعر انها ليست غريبة عنك ، ولكن الأفكار الجديدة والصحيحة التي

استقرت فى عقلك ستكون حينئذ أقوى تحصينا ، ولذلك ستصدها ، وفى الحال ستهرب الأفكار القديمة تاركة اياك لحال سبيلك ، وحينئذ تتمتع باستمرار بعقل ملىء بالسلام .

وفى اثناء النهار ، مارس التفكير فى مجموعة منتقاة من الأفكار المليئة بالسلام وذلك بأن تجعل الصور الذهنية لأجمل المناظر التى شاهدتها من قبل تمر فى عقلك ، مثل :

منظر واد يخيم عليه سكون المساء وقت أن تمتد الظلال وتغيب الشمس وراء الأفق ، أو استرجع الى الذاكرة ضوء القمر الفضىينعكس على صفحات الماء ، أو تذكر البحر يداعب بلطف رمال الشواطىء الناعمة ، فان مثل هذه الصور المليئة بالسلام تعمل فى عقلك كدواء شاف ، ولذلك فبين آونة واخرى فى اثناء النهار ، أفسح المجال لصور السلام المتحركة أن تمر خلال عقلك .

مارس الأسلوب الفنى للايضاح الايعازى بأن تردد بصوتمسموع كلمات حافلة بالسلام ، فان للكلمات مقدرة ايعازية هائلة ، ومجرد ترديدها يحمل بين طياته معالم الشفاء . ولكنك اذا تفوهت بمجموعة كلمات مفزعة فانك ستجد أن عقلك يستجيب لها ، متخذا حالة عصبية، وقد تشعر مثلا بغثيان فى معدتك مما يضطرب معه جهازك الجسمى بأكمله ، ولكنك على النقيض من ذلك اذا رددت كلمات مليئة بالسلام والهدوء فان عقلك يتجاوب معها على نفس النمط ، فاستعمل كلمة مثل « الاطمئنان » ورددها مرات عديدة ببطء فان كلمة « الاطمئنان » هذه من أجمل وأشجى الكلمات فى اللغة ، ومجرد ترديدها يعين على ايجاد حالة من الهدوء والسكينة .

وكلمة أخرى تساعد على عملية الشفاء هى « الصفاء » تصور الصفاء وأنت تردد هذه الكلمة . رددها ببطء فى المزاج الذى ترمز اليه ، فكلمات مثل هذه لها قوة على الشفاء اذا ما استخدمت فى ما ترمز اليه حقا .

واستعمال بعض ابيات من الشعر او اجزاء من الكتاب المقدس لها تأثير فعال . انى أعرف صديقا لى يتمتع بسلام عقلى فائق ، تعود ان يكتب على بطاقات ، بعض الاقتباسات التى توحى بالسلام ، وكان على الدوام يحمل فى حافظة نقوده واحدة منها ويرددها باستمرار الى ان تثبت فى أعماق ذاكرته ، وهو يقول ان كل فكرة من هذه الأفكار حينما تغوص الى العقل الباطن فانها « تشحم » عقله بالسلام . وواقع الحال ان التصور الملىء بالسلام كالزيت للأفكار المضطربة ، واحد هذه الاقتباسات التى كان يستعملها ترجع الى حكمة صوفية من القرن السادس عشر وهى تقول : « لا تدع شيئا يزعجك ، لا تدع شيئا يخيفك . فكل شىء يزول الا الله والله وحده فيه الكفاية » .

وكلمات الكتاب المقدس ، على الخصوص ، لها قيمة علاجيةقوية، دعها تدخل الى أعماق عقلك واعطها الفرصة « لتذوب » فى شعورك فانها تشيع بلسما شافيا فى كل كيانك العقلى ، وهذه من اسهل العمليات التى يمكنك القيام بها واشدها اثرا فى الحصول على السلام فى العقل .

اخبرنى احد التجار عن حادثة وقعت له عندما كان يحضر اجتماعا يضم بعض رجال الأعمال ، ولاحظ أن احدهم تبدو عليه علامات القلق، فهو فى تعليقاته لاذع ، وكثير المجادلة وسريع التهيج ، وادرك المجتمعون حقيقته جيدا ، وعرفوا انه يعانى ضغطا عصبيا شديدا ، ومالبث موقفه المثير هذا أن اضفى جوا من التوتر على اعصابهم ، وفى الحال فتح الرجل حقيبة سفره وتناول منها زجاجة كبيرة بها دواء يشبه الملح شكلا ، وصب منه جرعة كبيرة ، ولما سئل عن ماهية هذا الدواء ، همهم قائلا : « انه دواء خاص بالأعصاب ، فاننى اشعر أنى أكاد اتحطم . ان الضغط الذى اعانيه على وشك أن يمزقنى ، وانى أحاول جاهدا الا اظهر هذا الأمر ، ولكنى اخالكم ايها الاخوان قد لاحظتم انى عصبى ، وقد وصف لى هذا الدواء ، ومع أنى شربت منه زجاجات عدة ، ولكنى لا اشعر بأى تحسن » . فضحك الرجال عند سماعهم هذا ، ولكن احدهم ابتسم فى لطف وقال : « يا وليم — انا لا اعرف شيئا عن هذا الدواء الذى تتعاطاه ، فقد يكون شيئا نافعا ، بل انى لأظنه كذلك ولكنى سأصف

لك دواء لاعصابك يفـــوق دواءك بكثير ، وانى أؤكد لك ذلك لانه كان السبب فى شفائى ، وقد كانت حالتى اتعس منك بكثير » . فاسرع الرجل يستعجله قائلا : « وما هذا الدواء » ؟ فمد الرجل يده الى حقيبته واخرج كتابا ثم مد يده وقال : « هــذا الكتاب سيصنع المعجزة واننى اعنى ما اقول . واظنك تتعجب اننى احمل الكتاب المقدس فى حقيبتى فى تجوالى، ولكنى لا اشعر بأدنى خجل لهذا الامر ، فاننى أحمله فى حقيبتى طيلة السنتين الماضيين واضع عــلامات فى الامكنة التى تســاعد عقلى فى الحصول على الســلام . ولقد نجح هذا معى وأعتقد انه سيساعدك انت ايضا . فلماذا لا تجربه » ؟

وكان الباقون يستمعون فى اهتمام بالغ الى هذا الحديث ، وغاص الرجل العصبى فى كرسيه .

استمر صاحبنا يقول : « لقد مررت فى اختبار غريب ذات مساء فىاحد الفنادق ، مما دفعنى الى عادة القراءة فى الكتاب المقدس ، لقد كنت عرضة للوقوع فى حالة شديدة من التوتر ، وكنت فى احدى رحلاتى التجارية ورجعت الى غرفتى فى الفندق فى حالة عصبية اليمة وحاولت ان اكتب بعض الرسائل ولكنى لم اســتطيع أن احصر ذهنى لأدائها ، قطعت الغرفة جيئة وذهابا وحاولت ان أقرا الجرائد ولكن هذا زاد من سأمى ، فقررت ان انزل لتناول بعض الخمور لعلى استطيع الهروب من نفسى ، وقبل أن اغادر الحجرة وقعت عينى على نســخة من الكتاب المقدس موضوعة على الطاولة ، ومع انى رأيت كثيرا من هــذه الكتب فىغرف الفنادق قبل الآن ، الا اننى لم احاول أن اقرا أى واحد منها ، ولكننى فى هــذه المرة شعرت أن شــيئا يدفعنى اليه ، وفتحت الكتاب وابتدات قراءة احد المزامير . وأذكر اننى قرأت هذا المزمور وأنا واقف، ثم جلست وقرات آخر ولقد شعرت بنشوة غريبة ، لكنى كنت فى نفس الوقت مندهشا من نفسى ، انا أقرا الكتاب المقدس ! يالها من أضحوكة، ولكنى واصلت القراءة .

وحالا وصلت الى المزمور الثالث والعشرين ، ولقد حفظت هــذا المزمور منذ حداثتى بمدرسة الأحد واندهشت اننى لا زلت احفظ معظمه

عن ظهر قلب ، ولقد حاولت ان أعيد قراءته وعلى الأخص الجزء الـــذى يقول : « الى مياه الراحة يوردنى يرد نفسى » فلقد وقعت منى هـــذه الكلمات موقع الرضى وكأنها أمسكت بى ، وجلست بعدئذ مرددا اياها مرة ومرات ، ولم أدر شيئا بعد ذلك الا اننى استيقظت .

والظاهـــر اننى رحت فى نعاس ونمت نوما عميقا ، ولم أغف الا حوالى ربع ساعة ، ولكنى حينما استيقظت ، شعرت انى نشيط وقـــد حصلت على قسط من الراحة كما لو كنت نمت طيلة ليلة هادئه . ولا زلت الى اليوم اذكر شعور النشوة الغريب الذى سرى فى أوصالى . وحينئذ تيقنت اننى اشعر بالسلام وقلت لنفسى « أليس هذا غريبا ؟ ما الذى دهانى حتى أننى اغفلت شيئا عجيبا كهذا ؟ » ثم أردف قائلا : « وبعد هذا الاختبار اشتريت كتابا مقدسا من الحجم الصغير حتى أستطيع ان أضعه فى حقيبتى ولا زلت احمله معى منذ ذلك الوقت ، وهنا أقرر : اننى بكل اخلاص احب ان اقرأ فيه ، ولذا لا اشعر اننى عصبى كسالف عهدى » ثم أضاف : « جرب هذا ياوليم وسترى ان كان لا يؤتى نفعه »

وجرب وليم فعلا هذا الأمر ولا زال يزاوله ، ثم قرر بعدئذ أن هذا الشيء كان على كثير من الصعوبة والغرابة فى بادىء الأمر ، وانه كان يحتال لقراءة الكتاب المقدس حينما لا يكون هناك أحد يراقبه ، فهو لم يكن يريد أن يعرف عنه أحد أنه قديس أو تقى ، ولكنه الآن يقول انه يخرج كتابه فى القطار وفى الطائرة أو فى « أى مكان آخر » ويقرؤه ، وهذا بدوره « يسبغ عليه نعمة لا توسع » . ثم أكد قائلا : « ولست الآن فى حاجة لأن أتناول دواء للأعصاب » .

وهـــذه الخطة نجحت فى حالة وليم فأصبح الآن سلس القياد ، ويستطيع أن يتحكم فى عواطفه . وقد وجد هذان الرجلان أن الحصول على السلام ليس شيئا معقدا ، فما عليك الا أن تطعم عقلك بالأفكار التى توحى اليه بالسلام . فلكى تحصل على عقل مليء بالسلام ، عليك فقط أن تملأه عن آخره بالسلام ، ان الأمر من البساطة الى هذا الحد.

وهناك طرق عملية اخــرى تستطيع بواسطتها أن تنمى الصفاء ومشاعر الهدوء فى نفسك . واحدى هذه الطرق هى أحاديثك . فعن طريق الكلمات التى تستخدمها والنغمة التى تخرجها بها تقود نفسك ، اما الى نتائج سلبية او ايجابية ، وبحديثنا أيضا نستطيع الحصول على رد فعل هادىء . فتحدث بالسلام ان كنت تبغى أن تحصل على السلام.

وحينما تكون بين جماعة يحتدم فيها الحديث وينحو ناحية مزعجة فحاول أنت ان تبذر أفكــارا سليمة فى هــذا الحديث ، تخفف وتنهى الثورات العصبية . فالأحاديث ساعة الافطار مثلا اذا كانت مليئة بعبارات توحى بتوقع أحداث غير سارة ، فســتقرر مصير اليوم بأكمله ، فــلا غرابة اذا تحولت الأشياء حسب المواصفات السيئة التى سبق وأوحى بها ، فالأحاديث السلبية تؤثر بشدة على الظروف ، ومما لا شك فيه أن حديث التوتر والعصبية يزيد فى التهيج الباطنى .

وعلى النقيض من ذلك اذا بدأت يــومك بتوكيد اتجاهات مليئة بالسلام والقناعة والسعادة فان يومك يجنح الى السرور والنجــاح . فان مثل هــذه الاتجاهات عوامل فعالة وحاسمة فى ايجــاد الظروف المرضية ، فلاحظ اذن طريقة حديثك اذا كنت ترغب فى تنمية حالة تملأ عقلك سلاما .

من الضرورى أن نستبعد من أحاديثنا كل الأفكار السلبية ، لأن هذه تعمل على ايجاد حالة من التوتر والازعاج فى دواخلنا ، فمثلا اذا كنت على مائدة الغداء مع جمع من الناس فلا تعقب قائلا : «ان المستعمرين فى طريقهم الى احتــلال البلاد » . فبــادىء ذى بدء ، ان المستعمرين لن يستولوا على البلاد ، ولكنك حينما تؤكد ذلك تخلق جــوا من الكآبة فى نفوس الحاضرين ، وستؤثر بدون شك على عملية الهضم ، وهذا التعقيب الكئيب سيترك أثره فى نفوسهم ، وسيذهب كل منهم وهو يحمل شعورا ولو بسيطا من القلق ، وسيساورهم شعور خفيف ولكنه قاطع أن هناك خطأ فى كل شىء . وهناك أوقات يجب أن نجابه فيها مثل هــذه الأمور المؤذية للسمع ونتصرف معها عيانا بيانا بشىء من الشدة ، وهنا أقرر

انه لايوجد من يحتقر الاستعمار ويهزأ به اكثر منى ، ولكن كقاعدة عامة للحصول على السلام العقلى ، حاول ان تملأ أحاديثك الشخصية والجماعية بالتعبيرات الايجابية السعيدة ، المتفائلة المفرحة .

ان الكلمات التى نتفوه بها ، لها تأثير مباشر وحتمى على افكارنا .. والأفكار تخلق الكلمات لأن الكلمات هى وسيلة التعبير عن الآراء ، ولكن الكلمات تؤثر ايضا على الأفكار وتساعد على تكييف — ان لم يكن على ايجاد — مواقف معينة ، والواقع ان ما يعرض للتفكير انما يبدأ بالتعبير، ولذلك فاذا جعلنا احاديثنا العابرة مضبوطة حاوية على تعبيرات مليئة بالسلام فستكون النتيجة افكارا سلمية وبالتالى عقلا مليئا بالسلام .

وهناك أسلوب غنى آخر فعال فى تنمية عقل ملىء بالسلام الا وهو ممارسة الصمت يوميا ، فكل امرىء يجب أن يحرص على قضاء مالا يقل عن ربع ساعة من الهدوء المطلق كل اربع وعشرين ساعة ، وعليه فاذهب الى أهدأ مكان يمكنك الالتجاء اليه واجلس أو استلق لمدة ربع ساعة ومارس فن الصمت . لا تتحدث الى أحد ولا تكتب ولا تقرأ ، وليكن تفكيرك قليلا بقدر المستطاع ، واجعل عقلك فى حالة الحياد وتخيله فى حالة سكون وخمود ، ولن يكون هذا بالأمر السهل فى بادىء الأمر لأن الافكار ستثور فى عقلك ، ولكن الممارسة ستهبك القوة ، تخيل عقلك كصفحة من الماء وحاول أن تحتفظ بها هادئة بحيث لا يوجد بها أى تموج . وحينما تحصل على حالة السكون هذه ، ارهف السمع الى الأصوات المتناسقة الجميلة التى تنبع من الأعماق والى صوت الله ، الأمور التى لا توجد الا فى جوهر الصمت .

ومما يؤسف له ان معظم الناس ، لسوء الحظ ، ليسوا مهرة فى ممارسة الصمت ، وكما قال توماس كارليل : « الصمت هو المادة التى تشكل الأشياء العظيمة نفسها فيها » ان الجيل الحالى قد فقد شيئا عرفه آباؤنا الأولون وساعدهم على تكييف أخلاقهم — وهذا الشىء هو سكون الغابات العظيمة أو صمت السهول الممتدة الأطراف .

وقد تعزى حاجتنا الى السلام الداخلى الى حد ما ، الى تأثير الضوضاء على الجهاز العصبى للرجل العصرى ، فان التجارب العلمية قد برهنت على ان الضوضاء فى أماكن عملنا ومعيشتنا ونومنا تقلل كفايتنا لدرجة ملحوظة . ومن المشكوك فيه جدا ، بعكس الاعتقادالسائد، اننا نستطيع أن نكيف تركيبنا الطبيعى او العقلى أو العصبى بالنسبة للضوضاء ، وقد يصبح الصوت مألوفا من كثرة ترداده ، الا أنه لايمكن ان يمر دون ان يلحظه اللاشعور ، فنفير العربات وزئير الطائرات وما شابه هذه الضوضاء الطنانة ، انما تنفس عن نفسها فى نشاط طبيعى فى اثناء النوم ، فالنبضات التى تنقلها هذه الأصوات الى الأعصابويتسبب عنها تقلصات عضلية ، تعمل على انتقاص الراحة الحقيقية ، فاذا كان رد الفعل قويا ، ساعد على ايجاد ما يشبه الصدمة .

وعلى النقيض من ذلك ، فالصمت علاج وتلطيف وممارسة صحية. يقول ستار ديلى ( Starr Daily ) لم يصل الى علمى ان رجلا او امراة ممن عرفتهم ممن حذقوا ممارسة الصمت ، وقع فريسة للمرض ، ثم انى لاحظت أن ضيقاتى تشتد على حينما لا أستطيع أن أوازن بين النشاط والاسترخاء » ويربط ستار ديلى الصمت بالعلاج الروحى ، ان شعور الراحة الذى هو وليد ممارسة الصمت التام ذو قيمة علاجية بالغة .

وفى ظروف الحياة العصرية ، بخطاها الواسعة المتعجلة ، لمتصبح ممارسة الصمت فى الواقع بالسهولة التى كانت عليها أيام آبائنا الأوائل، فان العدد الكبير من الأجهزة التى تنتج عنها ضوضاء ، لم يكن موجودا أو معروفا لديهم ، وبرنامج حياتنا اليومية الآن اكثر ارهاقا لنا فلقد تلاشت المسافات فى هذا العالم الحديث وها نحن نحاول ملاشاة عامل الوقت ايضا ، فمن النادر جدا أن يتمكن امرؤ الآن من أن يسير ماشيا فى غابات متسعة أو يجلس على شاطىء بحر او يتأمل من فوق قمة جبل أو على ظهر سفينة تمخر عباب المحيط ، ولكن اذا ما اتيحت لنا فرصة لمثل هذه الاختبارات فاننا نطبع على العقل صورة لمثل هذه الأماكن الهادئة والمشاعر التى تركتها فى نفوسنا لنرجع اليها فى الذاكرة نستعيدها مرة اخرى كما

لو كنا نحيا المشهد من جديد ، والواقع اننا حينما نستعيد مثل هذهالذكريات فان العقل بدوره يحـاول ان يطرد كل العوامل المكدرة التى قـد تكون مسيطرة على الموقف آنئذ . ان استعادة هذه الذكريات تعمل على تحسين الموقف الراهن ، لأن العقل فى هذه الحالة يحاول أن يسترجع جمال ذلك المشهد .

فاملأ فكرك بكل أنواع الخبرات الممكنة المليئة بالسلام ، ثم الجأ بعدئذ اليها فى جولات مرسـومة ومتعمدة ، ويجب ان تعرف ان أسـهل الطرق الى العقل الهادىء هو أن تخلق عقلا هادئا ، وهذا يأتى عن طريق الممارسة وتطبيق بعض هـذه الأسس السهلة المبينة هنـا . ان العقـل يستجيب بسرعة للتعلم والنظام ، وتستطيع أن تجعل العقل يبرز لك ما تشـاء ، ولكن لا تنس أن العقل يرد اليك فقط ما سـبق وقدمته له ، فاغمر افكارك بخبرات مليئة بالسلام وبأفكار واقوال مليئة بالسلام ، فينتج عن ذلك أن يكون لديك ذخيرة من الخبرات التى تفيض بالسلام والتى تستطيع أن تلوذ بها للحصول على الانتعاش وتجديد الذهن ، وسـتكون هذه نبع قوة لا ينضب معينة .

قضيت مرة ليلة مع أحـد الأصدقاء فى بيته الجميل وتناولنا طعام الافطار فى حجرة رائعة منقطعة النظير ، فجدرانها الأربعة مغطاةبرسوم جميلة ، تصور هذا الجزء من الريف الذى ترعرع فيه مضيفى لما كان ولدا صغيرا . وهذه الرسوم تصور بجلاء التلال المحيطة والوديان الهـادئة والجداول الصافية التى تسطع عليها الشمس وفى كثير من المواقع تتكسر مياهها على الصخور ، والطرق المتعرجة تتلوى داخل المراعى الجميلة ، والمنازل الصغيرة تنتشر على طول هذا المنظر الطبيعى الأخاذ ، وفى وضع متوسط من كل هذه ، تقف كنيسـة ذات لون أبيض تعلوها قبة شامخة .

وبينما كنا نتناول افطارنا أخذ مضيفى يتحدث عن هذا الاقليم الذى قضى فيه شبابه ، مشيرا الى بعض الأماكن الهامة كما ظهرت فى الرسم الذى على الحائط ثم قال : « اننى كثيرا ما أجلس فى قاعة الطعام هذه وأرجع بذاكرتى من مكان الى آخر واستعيد حياة تلك الأيام . فأذكر مثلا حينما كنت اتمشى فى هذا الممر وأنا بعد فتى حافى القدمين ، ولا زلت اذكر

ملمس التراب الناعم بين أصابع قدمى . واذكر كيف كنت اتصيد السمك فى هذا الجدول فى كثير من عصارى الصيف ، ثم كنت انحدر على هذه التلال فى أيام الشتاء » ثم اضاف : « هذه هى الكنيسة التى طالما حضرت الصلاة فيها وانا بعد فتى ، وكثيرا ما جلست فيها أستمع الى عظات طويلة ، ولا زلت اذكر ممتنا لطف هؤلاء القوم وصفاء معيشتهم . اننى اجلس هنا واتطلع الى الكنيسة واذكر الترانيم التى كنت اسمعها مع أبى وأمى ونحن جلوس على المقاعد .

ان والدى مدفونان منذ زمن بعيد فى المقبرة التى خارج الكنيسة ، ولكنى ارجع بالذاكرة واقف بجانب قبريهما واستمع اليهما يتحدثان الى كما فى الأيام الماضية ، وحينما اشعر فى بعض الأحيان بأننى عصبى ومتوتر، فانه يساعدنى كثيرا أن أجلس فى هذا المكان وأرجع بذهنى الى الأيام الخوالى حين كان العقل صافيا والحياة جديدة وغضة . ان هذا العمل يضفى على شيئا ... انه يهبنى السلام » .

قد لا نستطيع جميعا أن تكون لنا مثل هذه الرسوم على حوائط حجراتنا ، ولكننا نستطيع أن نضعها حول جدران عقولنا ، نستطيع ان نضع صورا لأجمل الذكريات فى حياتنا ، ثم لنصرف وقتا بين الأفكار التى يمكن أن توحى بها هذه الصور ، ومهما تكن مشغولا أو رازحا تحت مسئوليات فان هذه الممارسة البسيطة ( وقد نجحت فى أمثلة كثيرة ) سيكون لها أثر فعال عليك . انها طريقة سهلة الممارسة للحصول على عقل ملىء بالسلام .

وعلينا أن ننوه بعامل آخر له أهمية فى أمر السلام الداخلى لأننى لاحظت أن الناس الذين ينقصهم هذا السلام الداخلى يقعون فريسة لعذاب النفس ، ففى فترة من الفترات ارتكبوا خطيئة ولا زال الشعور بالاثم ينغص حياتهم ، ومع أنهم طلبوا الغفران باخلاص ، والاله الصالح مستعد أن يهبه لأى شخص جاد فى طلبه ، الا أن هناك احساسا غريبا يساور العقل فيحرمه التمتع بهذا الغفران . ان المرء فى هذه الحالة يشعر بأنه يستحق القصاص فهو لذلك يتوقعه دائما ، وينجم عن ذلك

أنه يحيا تحت شعور من الخوف أن شيئا ما سيقع له ، ولذلك فهو ينهك نفسه فى العمل المضنى لعله ينسى شعوره بالذنب ويحصل على السلام.

أخبرنى احد الأطباء أن كثيرا من حالات الانهيار العصبى التى عرضت له فى أثناء عمله ، ترجع جذورها الى الشعور بالذنب الذى يجهد المريض نفسه فى التعويض عنه بالعمل الشاق ، وهنا يظن المريض أن انهياره العصبى يرجع الى العمل المفرط ، لا الى الشعور بالذنب ، ثم عقب الطبيب قائلا : « لكن هؤلاء الناس لم يكونوا فى حاجة الى الانهيار تحت وطأة العمل المضنى لو انهم تخلصوا نهائيا من شعورهم بالذنب » . وفى هذه الظروف يحصل المرء على سلام العقل بأن يسلم الشعور بالذنب وما ينتج عنه من توترات الى نعمة المسيح الشافية .

توجهت مرة الى أحد الفنادق للاستراحة لبضعة أيام ليتسنى لى ان اكتب فى هدوء ، وهناك قابلت رجلا من نيويورك ، كانت معرفتى به من قبل ضئيلة ، وكان هذا الرجل مدير اعمال ، وكانت أعصابه متوترة الى أبعد حد ، وكان يجلس فى الشمس على كرسى ، فدعانى للجلوس معه ، واخذت اتحدث اليه واعربت له عن سرورى انه يستجم فى هذه البقعة الجميلة ، فأجابنى بعصبية : « ليس لدى ما اعمله فى هذا المكان ، وعندى اشغال جمة تنتظرنى فى المكتب . اننى أعيش تحت ضغط هائل وأرزح تحت أعباء ثقيلة . اننى عصبى ولا استطيع النوم ، وحاد الطبع ، ولكن زوجتى اصرت على أن أحضر هنا لمدة اسبوع ، ولا يجد الأطباء فى علة وما على الا أن أفكر تفكيرا سليما وأريح نفسى ، ولكن كيف يستطيع المرء أن يفعل ذلك ؟ » . ثم نظر الى نظرة تدعو الى الاشفاق وقال : «يادكتور. اننى مستعد أن اتنازل عن اى شىء لو استطعت فقط أن أحصل على السلام والسكينة ، فهذا ما أحتاج اليه ، اكثر من اى شىء فى الوجود».

فتحدثنا قليلا وظهر من الحديث أنه كان دائما قلقا ويتوقع أحداثا سيئة ، فلمدة سنين طويلة كان يخشى أن حادثا سيئا سيقع لزوجته أو لأطفاله أو لبيته . ولم يكن من الصعب تحليل حالته اذا كان مصدرها مزدوجا : فقد كان يعانى من طفولة غير مستقرة ، ثم بعدئذ من أعمال

اثيمة ارتكبها . فقد كانت أمه تشعره دائما أن « شيئا ما سيحدث » وهو بدوره ورث عنها شعور الجزع هذا ، ثم لما ارتكب بعض الاخطاء، اصر عقله الباطن على ان يأخذ عنها جزاء ، وبذلك اصبح فريسة لميكانيكية عقاب النفس ، ونتيجة لهذا الامتزاج السيء ، وجدته فى هذا اليوم فى حالة عصبية قاسية .

وبعد أن انهينا الحديث وقفت بجانب كرسيه لحظة ولم يكن احد قريب منا فاقترحت مترددا : « اتريدنى أن أصلى معك » ؟ فهز راسه موافقا ، فوضعت يدى على كتفه وصليت : « ايها الرب يسوع كما أبرات اناسا كثيرين فى الماضى ووهبتهم سلاما ، ابرىء هذا الرجل الآن . هبه غفرانك بفيض ، وساعده على أن يغفر هو لنفسه . افرزه من كل خطاياه وحرره ودعه يتأكد انك لا تحسبها عليه . ثم ليفض سلامك فى عقله وفى روحه وفى كل جسده »

فتطلع الى بنظرة غريبة ارتسمت على محياه وادار لى ظهره لانه لم يرد أن أراه وقد امتلأت عيناه بالدموع ، وشعر كل منا بالخجل وتركته. ثم قابلته بعد شهور فاذا به يقول : « لقد حدث لى شىء فى ذلك اليوم الذى صليت فيه لأجلى ، فلقد شعرت بشعور غريب من الهدوء والسلام » ثم أضاف : « والشفاء » .

انه يتردد الآن على الكنيسة بانتظام ويقرأ الكتاب المقدس كل يوم . وهو يسير وفق القوانين الالهية ويملك كثيرا من القوى الفعالة . انه الآن رجل صحيح وسعيد لانه يملك سلاما فى قلبه وفى عقله .

الفصـــل الثالث

# كيف تحصل على قوة دائمة؟

كانت درجة الحرارة تزيد على المائة درجة فهرنهيت ، ولكن لاعب البيسبول أصر على اللعب فى ذلك الجو الخانق ، ولما كان قد بذل مجهودا مضنيا ، فقد شعر أنه فقد كثيرا من وزنه وأن قواه كادت تخور ، لكنه اتبع طريقة فريدة فى استرداد قـــوته المتدهورة ، اذ أخذ يتلو جزءا من العهد القديم : « اما منتظرو الرب فيجددون قوة ، يرفعون أجنحة كالنسور، يركضون ولا يتعبون ، يمشون ولا يعيون » .

ويحدثنا هذا اللاعب واسمه فرانك هيلر ( Frank Hiller ) صاحب هذا الاختبار ، ان مجرد تلاوة هذا العدد فى خلايا عقله كان كافيا لأن يجدد قوته ليكمل اللعب ويزيد عليه . وشرح هذه الوسيلة بالقول : « لقد دعوت فكرا قويا مولدا للطاقة والقوة ليدخل الى داخل عقلى » . وهكذا يترك نوع التفكير الذى يخامرنا اثرا واضحا على ما نشعر به جسديا ، فاذا أوحى اليك عقلك انك مجهد ، فسيقبل جسمك وأعصابك وعضلاتك هذه الحقيقة ، ولكن اذا كان عقلك متنبها فستستمر فى نشاط دائب . والدين فى حقيقته يؤثر على افكارنا لتنظيمها اذ أنه يمد العقل باتجاه الايمان الصحيح ، وبذلك يزيد طاقته وهكذا يعين المرء على أن يستحوذ

على نشاط جبار ، بأن يوحى اليه أن لديه العون المطلوب وانه علىاتصال وثيق بنبع القوة .

حدثنى صديق لى ، ملىء بالحيوية والنشاط ، فقال انه يذهب الى الكنيسة باستمرار ليعيد «شحن البطارية» ، وهذه فكرة صائبة لأن الله منبع كل قــوة . والقوة الكامنة فى هــذا الكون ، وفى الطاقة الذرية ، والكهربائية والروحية ، وبالاختصار فان كل قــوة مصدرها الخالق . ويؤكد الكتاب المقدس هذه الحقيقة حينما يقول : « يعطى المعيى قدرة ولعديم القوة يكثر شدة » ( اشعياء ٤٠ : ٢٩ ) .

ويصف لنا الكتاب المقدس فى جزء آخر منه طريقة التقوية فيقول : « ... به نحيا ( وهــذه تعنى الحيوية ) ونتحرك ( نحصــل على القوة الفعالة ) ونوجد ( نحصل على الكمال ) » ( أع ١٧ : ١٨ ) . فان الاتصال بالله يعمل على أن تفيض بين جوانحنا قــوة تماثل تلك التى تعيد خليقة العالم وتجدد ربيع الحياة كل عام . فحينما تكون أفكارنا فى اتصال روحى بالله ، تفيض تلك القوة العلوية فى شخصياتنا وتجدد القــوة الخلاقة فى دواخلنا ، أما اذا تعطل هذا الاتصال بنبع القوة العلوى ، فحينئذ تذبل الشخصية فى الجســد والعقل والروح ، فالساعة الكهربائية مادامت متصلة بالكهرباء تستمر فى سيرها مبينة الوقت بدقة ، أما اذا انقطع هذا الاتصال ، ففى الحال تقف لأن معين قوتها قد نضب . وهكذا نجدالاختبار البشرى مؤيدا لهذه الحقيقة .

منذ عدة سنين حضرت محاضرة حيث تكلم الخطيب فى جمع كبير من الناس مؤكدا لهم انه لم يشعر بتعب لمدة الثلاثين سنة الفائتة ، ولقد شرح لهم سر هذا الأمر بأنه اجتاز فى اختبار روحى عميق ، وعن طريق الخضوع التام لله استطاع أن يكون اتصالا وثيقا بمصدر القوة العلوى ، فحصل على القوة الكافية ليقوم بأوجه النشاط المختلفة ، دون أن ينتابه تعب ، لوفرة هذه القوة . ولقد تأثر الجميع بقوله لأنهم رأوا فيه المثل الحى لصدق ما يقول ، ولقد كان هذا بمثابة اعلان حقيقة هامة لى ، الا وهى اننا نســتطيع ان نذخر معين قــوة لا ينضب فى عقلنــا الواعى

ونتحاشى نضوب القوة . ولقد درست ومارست لسنين عديدة الافكار التى حدثنا عنها هذا المحاضر ، والتى جربها الكثيرون وتحققوا من صحتها .

فاقتنعت أن القواعد التى تقدمها المسيحية اذا ما طبقت بطريقة علمية ، تشيع فى العقل والجسم طاقة من القوة لايقف فى سبيلها عائق .

ولقد ايد هذه الحقائق طبيب ، كنت انشاور واياه بخصوص مريض يعرفه كلانا . فمع أن هذا الرجل كانت اعباؤه كثيرة ، وكان يعمل دون توقف من الصباح الى المساء ، الا انه كان يبدو على الدوام مستعدااللقيام باعباء جديدة ، وكان يملك القدرة على أن يؤدى عمله بسهولة ويسر مع كفاية تامة . فقلت للطبيب اننى آمل الا يكون هذا الرجل سريع الخطى لدرجة تفضى به الى الانهيار العصبى ، ولكن الطبيب هز راسه وقال :

« لا . وانى ، كطبيبه المعالج ، لا اظن أن هناك خطرا من هــذه الناحية ، ويرجع ذلك الى انه رجل متزن ويستخدم قواه بحكمة ، فهــو يصرف الأمور بحكمة بالغة ، ويتحمل الاعباء دون جهد مضن ، وهو لا يضيع قواه هباء بل يستخدمها بحذق الى ابعد الحدود » .

فسألته : « والى اى شىء تعزو هذه الكفاية وهذه القدرة غير المحدودة؟» فصمت الطبيب برهة ثم قال : « السبب يرجع الى انه شخص عادى ، منسق العواطف ، وفوق كل شىء متدين جدا ، وتدينه علمه كيف ينأى عن استنزاف قواه دون طائل . فليس العمل المضنى هو الذى يستنزف القوى ولكنها العواطف المضطربة . وهذا الرجل خلو منها تماما ».

ولقد ادرك الناس أن التمسك بحياة روحية سديدة أمر هام لكى يتمتع المرء بالطاقة والقوة اللتين تفيض بهما شخصيته . ان جسم الانسان مصنوع بطريقة تؤهله لأن يفيض بالقوة اللازمة لأمد طويل ، فاذا مااعتنى بجسمه من ناحية الغذاء المناسب والرياضة وعدم اساءة استخدامه ، فان هذا الجسم يستمد من ذلك القوى اللازمة ويحتفظ بحيويته . واذا ما أعطى المرء عناية مماثلة لحياة عاطفية متزنة ، فان ذلك يساعد على الاحتفاظ بالقوى ، ولكنه اذا سمح لقواه أن تتسرب نتيجة الوراثة أو رد

الفعل العاطفى الذى تفرضه النفس نتيجة طبيعة واهنة ، فانه فى هذه الحالة سيصبح فى حاجة الى القـوة الحيوية . ولكن حينما يكون الشخص فى حالة انسـجام تام ، جسـدا وعقـلا وروحا ، فان الطاقة اللازمة تتجدد تلقائيا .

اعتدت أن اتحدث مع عقيلة توماس اديسون المخترع الشهير عن عادات وخاصيات زوجها ، فأخبرتنى أن السيد اديسون كثيرا ما كان يحضر من معمله متعبا منهوك القوى ، بعد أن يكون قد صرف ساعات طويلة فى عمل متواصل ، ثم يستلقى على اريكة قديمة وينام ملء جفنيه كطفل صغير لا يعتور راحته قلق أو ازعاج ، وبعد ثلاث ساعات أو اربع ، وفى بعض الأحايين خمس ، يستيقظ نشيطا مستعدا للعمل من جديد .

ولما استفسرت من مسز اديسون عن تعليل قدرة زوجها على مثل هذه الراحة الكاملة اجابتنى : « انه كان رجل الطبيعة » وكانت تعنى انه كان على وفاق تام مع الطبيعة ومع الله ، فلم تتسـلط على عقله افكار غريبة أو عدم انسجام ، ولم يكن يعانى من معارك فى ضميره أو عقله أو مشاعره . كان يعمل الى أن يشعر انه فى حاجة الى الراحة ثم كان ينام نوما عميقا ويصحو مهيأ للعمل من جديد . ولقد عمر طويلا وكان يملك عقلية خلاقة قلما يجود الزمان بمثلها ، وكان يستمد قوته من انسجامه العجيب مع الكـون المحيط به سـببا فى أن تكشف له الطبيعة اسرارها الغامضة .

وكل شخصية عظيمة عرفتها ــ وما اكثر من عرفت ــ ، وكان لها نصيب فى أن تؤدى عملا هاما ، كانت تتمتع أصلا بانسجام تام مع الاله غير المحدود . فكل شخصية من هـذه الشخصيات بدون استثناء كانت على وفاق مع الطبيعة وعلى اتصال بالله واهب القوة . لم يكونوا بالضرورة اتقياء ولكنهم كانوا ، بدون شك ، يتمتعون بحياة على درجة كبيرة من التوافق عاطفيا ونفسيا . ان الخوف والكراهيـة واستعراض اخطـاء الوالدين من نحو الأبناء لما كانوا صغارا ، والصراع الداخلى ، والسماح لأفكار غريبة أن تستحوذ على العقل ، كل هـذه مجتمعة تعمل على أن يفقد المرء توازنه وبذلك ينفق قواه الطبيعية دون مسوغ .

وكلما تقدمت بى السن ازددت اقتناعا انه لا عمر الانسان ، ولا الظروف المحيطة به ، تستطيع أن تحرمه القوة والحيوية ، فاننا الآن نتنبه الى العلاقة الوثيقة بين الدين والصحة ، وها نحن ندرك حقيقة اساسية طالما اهملناها ، وهى أن حالتنا الجسمية تتوقف الى حد كبير على حالتنا العاطفية ، وأن هذه الحالة الأخيرة تحكمها حياتنا الفكرية .

وفى كل صفحات الكتاب المقدس نجد الحديث عن الحيوية والقوة والحياة ، الكلمة الغالبة فى هـذا الكتاب هى كلمة الحياة ، والحيـاة تعنى الحيوية ، أى أن تمتلىء بالقوة والطاقة ، وقد قال الرب يسوع فى هذا الصدد : « اتيت لتكون لهم حياة وليكون لهم افضل » ( يو ١٠ : ١٠). ولا يعنى هـذا التحكم فى الألم والمتاعب والصعاب ، ولكن مضمونه أن الشخص حينما يمارس الأسس الخلاقة كما جاءت فى المسيحية ، يستطيع أن يحيا متمتعا بالقوة وبالطاقة ، وممارسـة الأسس آنفة الذكر تعمل على أن تضع المـرء فى الوضع الملائم للحياة ، فكم تضيع القوى بالنسبة للوضع غير الملائم للحيـاة وبالنسبة للخطوات السريعة المجنونة التى نقطعها بها ، وكى يدخر المـرء قواه ، عليه أن يكيف شخصيته لتتحرك بالمعدل الـذى يريده الله ، ان الله ساكن فيك ، فان كنت تسير بمعدل يختلف عن معدل الله ، فانك فى هذه الحالة تمزق نفسك اربا « فمع أن طواحين الله تطحن على مهل ، الا انها تطحن ناعما جدا » . ان طواحين الكثيرين منا تطحن بسرعة ولذلك تطحن طحينا خشنا ، ولكننا حينما نكون ائتلاف مع الله تتولد فينا الحركة الطبيعية الموائمة ، وبذلك تفيض فينا القوة بغزارة وحرية .

ولعادات هـذا العصر المضنية كثير من العواقب الوخيمة ، ولقد علقت احدى صديقاتى على ملحوظة قالها أبوها العجوز اذ اخبرها أنه فى السنين الماضية حينما كانت الأسرة تقضى الأمسيات معا كان الوقت آنئذ يقاس بدقات ثقيلة منتظمة من بندول طويل يتدلى من ساعة كبيرة معلقة على الحائط ، وكأنى بهذه الدقات تقول : « يوجد — متسع — من الوقت — يوجد — متسع — من — الوقت . يوجد — متسع — من — الوقت » . ولكن الساعات الحديثـة ببندولها القصير ودقاتها السريعة

كأنها تقول : « انه الوقت للعمل ! انه الوقت للعمل ! انه الوقت للعمل ! انه الوقت للعمل ! »

لقد دبت السرعة فى كل شىء ولهذا السبب شعر الناس بالتعب . والحل هو أن نجعل أوقاتنا متزامنة مع الله القدير . واحدى الطرق لذلك هو أن تذهب فى احد الأيام الشديدة الحرارة ، وتستلقى على الأرض لاصقا اذنك بالقشرة الأرضية منصتا ، وحينئذ ستسمع أصواتا كثيرة مختلفة ، فستسمع مثلا صوتا يشبه خفيف الرياح على أغصان الأشجار ، أو دمدمة الحشرات ، ولكنك ستجدها جميعها منتظمة فى توافق تام . ولن تستطيع أن تجد هذا التوافق فى ضجيج حركة المرور فى شوارع المدينة الكبيرة ذات الأصوات المزعجة ، ولكنك تستطيع أن تجده فى الكنيسة حيث تستمع الى كلمة الله والى الترانيم الشجية . فان الحق يتجاوب متوافقا مع الله فى الكنيسة ، ولو امتلكت العقل المميز ، فانك تستطيع أن تجده أيضا فى المصنع .

حدثنى أحد أصدقائى ، وكان صانعا فى أحد المصانع الكبرى فى أوهايو ، أن أحسن العمال عنده هم الذين يتواءمون مع أصوات الماكينات التى يعملون عليها ، وصرح أن العامل الذى ينسجم مع صوت الماكينة التى يستخدمها ، لايشعر بتعب فى آخر النهار ، فان هذه الماكينة تعمل على تجميع الأجزاء المختلفة حسب النظام الموضوع لها ، فاذا احببت هذه الماكينة وتعرفت عليها فستجد أن لهـا ايقاعا خاصا يتواءم مع ايقاع الجسم والأعصاب والنفس ، ولذلك فان هذا التوافق بين الآلة والجسم، لن يجعلك تشعر بالتعب . وهناك ايقاع للموقد وايقاع للآلة الكاتبة وايقاع للمكتب وايقاع للسيارة وايقاع للعمل الذى تقوم به ، ولذلك فلكى تتجنب الارهاق ولكى تحصل على القوى الكافية ، عليك أن تتعرف على الايقاع الأصيل للاله القدير ولأعماله العجيبة ، ولكى تفعل هـذا استرح جسميا ا ثم تخيل أيضا أن عقلك فى حالة استرخاء تام ، ثم اتبع هذه الحالة بان تتخيل ذهنيا أن نفسك ساكنة مطمئنة وحينئذ صل هكذا: « أيها الاله المحب ، انك نبع كل قوة ، انك نبع القوة فى الشمس وفى الذرة وفى الجسم وفى مجرى الدم وفى العقل ، وهأنذا يارب استمد القوة

من نبع لا ينضب معينه » . وحينئذ مارس الايمان بأنك فعلا تحصل على القوة ، وكن دائما على وفاق مع الله غير المتناهى .

يشعر الكثيرون من الناس بالتعب لانهم لا يجدون لذة فى اى شيء ، ولا يثير شيء اهتمامهم . فبعض الناس لا يهمهم مايدور حولهم ولا كيف تسير الأمور . واهتمامهم بأشخاصهم يفوق الاهتمام بكل الأزمات التى يتعرض لها الجنس البشرى ، فلا يهمهم شيء سوى متاعبهم الصغيرة ومطامحهم وبغضائهم ، فهم يتعبون انفسهم مضطربين وقلقين على أمور تافهة لا تجدى نفعا ، وهكذا يشعرون بالتعب ، وقد ينتهى بهم الأمر الى المرض . والطريقة المثلى للتخلص من هذا التعب هو أن تندفع بكلياتك وجزئياتك فى عمل تقتنع به اقتناعا لا حد له .

خطب أحد الساسة المشهورين سبع مرات فى يوم واحد ، وكان لايزال ينبض بالحيوية فسألته : « لماذا لم تشعر بالتعب بعد أن تحدثت سبع مرات » ؟ فأجابنى : « لانى مقتنع تماما بجميع ما قلته فى هذه الأحاديث ، وانى لشديد الحماس لما أنا مقتنع به » . وكان هذا هو السر ، فقد كان يسعى نحو غرض ، وكان يعطى ذات نفسه فى هذا السبيل ، ولذا لم يشعر انه فقد الطاقة أو الحيوية فى عمله هذا . انك تفقد الطاقة حينما تصبح الحياة كئيبة أمامك ، وهكذا يشعر العقل بالضيق ويتبلد فلا يقوم بأى عمل . لا حاجة بك الى أن تشعر بالتعب ، فقط عليك أن تولى اهتمامك شيئا ما ، وافتتن به وانغمس فيه للنهاية . انس نفسك واكد شخصيتك .

افعل شيئا ولا تجلس نادبا سوء الأحوال حولك ، تقرأ الجرائد وتقول : « لماذا لا يفعلون شيئا » ؟ ان الرجل الذى يسعى ويعمل لايشعر بالتعب ، فاذا لم يكن لك هدف تسعى لتحقيقه فلا غرابة اذا شعرت بالتعب ، فانك تتحلل وتتلف وتموت على الغصن الرطيب . انك كلما أعطيت نفسك لمشروع أكبر منك ، حصلت على قوة أكثر ، ولن تجد الوقت لتفكر فى نفسك وتنزل الى مستنقع العواطف الآسنة . ولكى

تعيش فى قوة مستمرة ، عليك ان تصلح غلطاتك العاطفية ، ولن تحصـــل على الطاقة الكاملة مالم تفعل ذلك .

قال المرحوم نوت روكين ( Krute Rockne اعظم لاعب كرة قدم عرفته امريكا : « ان لاعب الكرة لا يمكن ان يحصل على القوةالكافية، مالم تتحكم روحه فى عواطفه » . بل لقـــد ذهب الى ابعد من ذلك اذ صرح انه ما كان يسمح لأى لاعب ان ينضم الى فريقه ، مالم يكن يحمل بين جوانحه شعور الحب والصداقة لجميع أفراد الفريق ، ثم أضاف : « على ان استخرج اكبر طاقة ممكنة من كل لاعب ، وقد اكتشفت انه لايمكن عمل هذا اذا كان يحمل شعور الكراهية لزميله ، فان الكراهية تعطل الطاقة ولن يصل الى المستوى اللائق به اذا لم ينزعها من قلبه ويولد بدلها شعورا حبيا نحو هذا الزميل » . ان الناس الذين تنقصـــهم الطاقة هـــم غير متزنين فى جانب او آخر من عواطفهم الأساســـية وفى صراعهم النفسى ، وفى بعض الأحايين تكون نتائج هذه الفوضى بالغـــة ، ولكن العلاج على كل حال امر ممكن .

طلب الى ان اتحدث الى أحد الرجال فى احدى المدن ، وكان قبلا واحدا من رجال المجتمع النشطاء الذين يشار اليهم بالبنان ، ولكنه كان آنئذ يعانى من نكسة حادة فى حيوته ، ولقد حسب أصدقاؤه انه اصيب بصدمة عصبية ، واستنتجوا ذلك حينما لاحظوه يمشى متثاقلا وفى حالة خمول تام ، ثم لانه تخلى نهائيا عن كل نشاط كان يوليه كثيرا من عنايته ووقته من قبل ، كان يجلس يائسا فى كرسيه ساعة بعد أخرى وكثيرا ما كان ينفجر فى البكاء ، وكانت هذه فى نظرهم اعراض انهيار عصبى .

ولقد رتبت أن أراه فى غرفتى فى الفندق الذى أنزل فيه ، فى ساعة معينة . وحينما فتحت الباب ، رايته خارجا من المصعد يمشى فى خطوات متثاقلة فخيـــل الى انه معرض للســـقوط فى اية لحظة وانه لن يستطيع الوصول الى . وبعد جهد وصل الى الحجرة فطلبت منه الجلوس على أحد الكراسى ، ثم اخـــذت اتحدث اليه ، ولكن على غير طائل ، لانى لم أستطع ان أتبين منه شيئا اذ كان طيلة الوقت يندب حاله ولا يعى اى

سؤال القيه على مسامعه ، وكان مرجع هذا بالطبع الى انه كان يرثى لنفسه رثاءا شديدا .

فلما سألته ان كان يريد أن يصح ، التفت الى متلهفا واجاب فى يأس بأنه مستعد أن يقدم أى شىء فى الوجود فى سبيل أن يسترد قواه ويستعيد رغبته فى الحياة كما كان من قبل .

ومن ثم بدأت استخلص منه بعض حقائق بخصوص حياته واختباراته، ولما كانت هـذه من أخص خصوصياته وكانت مترسبة فى أعماق عقله الباطن ، فقد وجدت صعوبة جمة حتى بـاح بها . وكان معظمها يدور حول مواقف منذ الطفولة ومخاوف منذ نشأته الأولى بعلاقته بأمه ، وفى هـذه الأثناء اكتشفت بعض مواقف لاتخلو من عقدة الذنب . وعلى مر السنين تراكمت هذه المشاعر كما تتراكم الرمال فى مجرى النهر ، وهكذا تناقص جريان القـوة شيئا فشيئا حتى اصبحت الكمية التى تسرى فى أوصاله غير كافية ، وهكـذا أصبح عقله فى حالة انهزام وتقهقر ، حتى قعذر عليه أن يميز ويفرق بين الأشياء .

وبعد اكتشاف هـذه الحقائق طلبت الارشـاد من الله ، ولشدة دهشتى وجدتنى واقفا وواضعا يدى على راسـه وصليت أن يشفى الله هـذا الانسان ، فشعرت أن قوة تسرى من يدى وتستقر على راسـه، وهنا أسارع فأقرر أن يدى فى حد ذاتها لا توجد بها أية قوة شافية ، ولكنه منوقت لآخر يستعمل الله الانسان كمجرى ، وهكذا كان الحال فى هذه الحادثة ، لأن الرجل رفع الى وجهه وهو يطفح بالسعادة والسلام وقال: « لقد كان هنا وشعرت به يلمسنى . اننى اشعر أنى قد تغيرت تماما »

ومن هذه اللحظة ظهرت عليه بوادر التحسن ، وحاليا رجع الى ما كان عليه قبلا ، مع الفارق الوحيد انه الآن يتمتع بثقة مطمئنة وصفاء تام ، الأمر الـذى كان محروما منه من قبل ، اذ أن العوائق التى كانت تحول دون جريان القوة فى شخصيته قـد ازيلت بعمل الايمان القويم ، وهكذا فاضت القوة وتدفقت .

وما نستخلصه من هذه الحادثة هو ان الشفاء فى مثل هذه الحالات، أمر محتمل جدا ، كما انه فى نفس الوقت يمكن ان تترا كم العوامل النفسية فتعيق جريان الطاقة فى الانسان ، وهنا ننبر بشدة على ان هذه العوامل المعوقة اذا ما سلطنا عليها قوة الايمان ، تفتتت واضمحلت ، وهكذا ينفتح من جديد مجرى القوة الالهية فى داخل الانسان .

ولقد اعترف المهتمون بدراسة الطبائع البشرية ان تأثير الشعور بالذنب ومشاعر الخوف ، أمر لا يمكن انكاره . فان الطاقة التى يتطلبها الشخص للتخلص من الشعور بالذنب او الخوف او كليهما معا ، عظيمة جدا لدرجة ان مايتبقى لتصريف شئون الحياة اليومية منها ، يصبح ضئيلا جدا . ان مايستنزفه المرء من الطاقة للتخلص من الخوف أو من الذنب كبير جدا حتى ان ما يتبقى لديه لشئون وظيفته يصبح أقل من القليل . والنتيجة انه يتعب بسرعة ، لأنه لا يستطيع أن يجابه مسئولياته بالكفاية المرجوة ، بل انه يتقهقر فى حالة يرثى لها من الكسل والخمول ، ويكون على استعداد لأن يستسلم وينكص على عقبيه فى حالة من الضعف والوهن .

احال على احد اطباء الأمراض العقلية رجل اعمال كان يقوم بعلاجه، وظهر لى ان هذا المريض — وكانت الفكرة عنه انه مدقق فى أخلاقه ومستقيم — قد تورط فى علاقة مع امراة متزوجة ، وقد حاول أن يقطع علاقته بها ، ولكنها كانت تقاوم هذه الرغبة بشدة ، ومع أنه استعطفها كثيرا أن تعفيه من ممارسة هذه العلاقة الآثمة ، حتى يرجع الى ماكان عليه قبلا من احترام ومودة بين الناس ، لكن جهوده فى هذا السبيل ضاعت هباء ، فقد هددته أن تعلن للناس ما كان بينهما من سقطات اذا اصر على قطع علاقته بها .

وادرك المريض انه اذا علم الناس بهذه الحقيقة فان ذلك سيجلب عليه العار والفضيحة وسط القوم الذين يعيش بينهم ، وكان الرجل مبرزا بينهم ويعتد بذلك كثيرا . ونتيجة للخوف من الفضيحة ولتعرضه للشعور بالذنب لم يستطع أن ينام أو يهدأ ، ودامت هذه الحالة شهرين أو ثلاثة، حتى خارت قواه ولم تعد لديه القوة الكافية التى يؤدى بها اعباء وظيفته

على الوجه الأكمل ، وهكــذا تراكم عليه الكثير من الاعمال الهامة دون انجاز وازداد الموقف سوءا .

ولما اشار عليه طبيبه أن يعرض نفسه على ، وانا رجل من رجال الدين بخصوص حالة الأرق التى انتابته ، احتج الرجل قائلا انه لا يظن أن رجال الدين يستطيعون أن يعالجوا مثل هذه الحالة ، بل على النقيض من ذلك ، انها من صميم عمل الأطباء البشريين .

ولكنه لما عرض حالته على ، سألته فى بساطة : كيف ينتظر أن يملأ النعاس جفنيه وفراشه يتقاسمه شخصان ؟ فأجابنى مندهشا : « ماذا تعنى ؟ اننى لا اقاسم احدا الفراش » ! ولكنى اجبته : « بل انك تفعل ذلك تماما . ولن يوجد مخلوق يستطيع أن يغمض له جفن ووأحد من هذين عن يمينه والآخر عن يساره » . فكرر القول : « ماذا تعنى » ؟ فقلت له: « انك تحاول أن تنام كل ليلة بين الخوف من جانب والشعور بالاثم من جانب آخر ، ولذلك فأنت تحاول المستحيل ، ولن تنفعك اية كمية تتناولها من الاقراص المنومة ، مع كثرة ما تناولت منها ، ويرجع السبب فى ذلك أن هــذه الأقراص لا تصل الى اعماق عقلك حيث ينشأ هذا القلق الذى يستنزف منك الطاقة . فعليك اذن ان تستأصل الخــوف وعقدة الذنب وبعدها تنام وتسترد قواك » .

وقد ابتدأنا بمعالجة أمر الخوف من الفضيحة التى يمكن أن يتعرض لها بأن يكون مستعدا ذهنيا لمجابهة اية نتائج قد تنجم عن عمل الصواب او بمعنى آخر ، قطع هــذه العلاقة بغض النظر عن العواقب المترتبة عليها ، وأكدت له انــه مهما عمل من صواب فستكون النتيجة صوابا ، ولن يرتكب الانسان خطأ اذا سار فى طريق الصواب ، وطلبت اليه أن يضع الأمر بين يدى الله ، وما عليه الا أن يفعل الصواب ويترك النتائج النهائية لله وحده . وقد استجاب لرجائى فى غير قليل من الهلع ولكن ايضا فى كثير من الاخلاص .

وكانت النتيجة ان المرأة تركته لحال سبيله ، اما عن ذكاء وتبصر، أو تعبيرا عن طبيعة طيبة كامنة فى نفسها ؟ أو عن خوف من الوسيلة التى

تعلن بها عن عواطفها أمام الآخرين . أما الشعور بالاثم فقد طلب فيه وجه الله وعفوه ، ولا يمكن أن يرفض الاله طلبا مثل هـذا يقدم بشعور الاخلاص والثقة . وهكذا وجد المريض غفرانا وغوثا . وكم كان الأمـر مثيرا للدهشة اذ بمجرد ان تخلص عقل الرجل من هذا الثقل المزدوج ، عادت شخصيته الى مجراها الأول ، واخذ يعمل بنشاط كسابق عهده ! واستطاع ان ينام وأن يجد السلام وتجددت قواه ورجعت اليه طاقته ، وامتلأ شكرا وامتنانا واستطاع أن يزاول نشاطه من جديد .

والتبلد او الركود ليس من الحالات النادرة التى تنقص الطاقة ، فان الشعور بالضغط والملل ، والمسئوليات المتزايدة التى لا ينقطع سيلها، كل هذه تعمل على تبليد العقل الذى بدونه لا يستطيع المرء أن يؤدى عملا ناجحا ، وكما يأسن الرياضى ويتبلد ، هكذا تمر فى حياة المرء ، مهما يكن نوع العمل الذى يزاوله ، فترات ركود وجفاف . وفى مثل هذه الحالات يحتاج الانسان أن يصرف كثيرا من الجهد لأداء العمل الذى كان يؤديه من قبل فى سهولة ويسر ، ونتيجة لذلك فان القوى الحيوية تعمل جاهدة لتمد المرء بالقوة الكافية وفى كثير من الأحايين يفقد سيطرته على هذه القوة .

ولقد استخدم أحد رجال الأعمال المشهورين ، وكان رئيسا لمجلس ادارة احدى الجامعات ، طريقة لمعالجة مثل هذه الحالة العقلية . فقد لاحظ ان احد اساتذة هذه الجامعة اخذ يفقد قدرته على التدريس وعلى تشويق الطلبة الى دروسه ، مع انه كان قبلا يتمتع بشهرة فائقة بينهم . وقد قر رأى الطلبة ومجلس الأوصياء على أن هذا الأستاذ ، اما ان يستعيد قدرته السالفة على التدريس برغبة وحماسة ، واما أن يضطروا الى استبداله . ولقـد ترددوا كثيرا فى استخدام الطريقة الأخيرة لأن الرجل كانت لا تزال امامه بضع سنين قبل أن يحين موعد احالته للتقاعد . وعليه فقد طلب رجل الأعمال سالف الذكر أن يقابله هذا الأستاذ فى مكتبه، وأخبره أن مجلس الأوصياء قد قرر ان يمنحه ستة أشهر اجازة بمرتب كامل وبجميع المصاريف اللازمة ، على شريطة أن يرحل الى مكان هادىء، ويعمل على تجديد قواه وطاقاته .

ثم دعا رجل الأعمال هذا الأستاذ ليستعمل كابينه الخاص فى احدى لغابات الجميلة الهادئة ، واقترح عليه اقتراحا غريبا وهو الا يأخذ معه اية كتب سوى كتاب واحد وهو الكتاب المقدس . ثم اقترح عليه ايضا ان يكون برنامجه اليومى عبارة عن المشى على الأقدام والصيد وبعض العمل اليدوى فى الحديقة ثم قراءة الكتاب المقدس يوميا لفترة تمكنه من قراءة الكتاب كله ثلاث مرات فى خلال الأشهر الستة . ثم اقترح عليه أخيرا ان يحفظ فى ذاكرته اجزاء كثيرة منه بقدر المستطاع حتى يتشبع عقله بالكلمات والأفكار العظيمة التى يحويها هـــذا الكتاب . ثم أضاف رجل الأعمال قائلاً : « اننى أعتقد أنك اذا صرفت ستة اشهر فى الخلاء ، تقطع الأخشاب، وتحفر الأرض ، وتقرأ الكتاب المقـــدس ، وتصيد فى البحيرات العميقة المياه ، فانك ستصبح انسانا جديدا » .

ووافق الأستاذ على هذا الاقتراح الفريد ، وكان تكييفه لأسلوب هذه الحياة المغايرة لما اعتاد عليه اسهل بكثير مما توقعه هو نفسه أو اى شخص عرفه ، والواقع أنه هــو نفسه قد اندهش اذ وجد أنه قد استطاب هذه الحياة ، فبعد أن اعتاد على هذه الحياة الخلوية النشيطة، اكتشف ان لها جاذبية عظيمة فى نفسه لقد حرم من خلطائه الأرباء ، ومن قراءته لفترة ما . ووضع كـــل همه فى الكتاب الوحيد الذى كان لديه ، الكتاب المقدس ، وكم كانت دهشته عظيمة ، كما قال هو نفسه : « انه مكتبة فى حد ذاته » فبين صفحاته عثر على الايمان والسلام والقوة .

وفى خلال الستة الأشهر اصبح فعلا رجـــلا جديدا . ويقرر رجل الأعمال ان هذا الأستاذ أصبح « شخصا ذا قوة ملزمة » فالأسن والركود قد ذهبا الى غير رجعة ، واسترجع طاقته القديمة ، وظهرت قدرته كما كانت من قبل ، وتجددت بين جوانحه الرغبة فى الحياة .

الفصـــل الرابع

# جرب قوة الصلاة

فى الطابق العلوى فى أحد شوارع المدينة الكبيرة جلس رجلان فى مكتب يتحدثان حديثا بدت اهميته على ملامح وجهيهما ، فأحدهما ، وكانت تثقل كاهله أزمة شـــخصية ، كان يذرع الغرفة فى قلق شديد ، وأخيرا جلس حزينا كئيبا واضعا راسه بين يديه ، وكان فى جلسته هذه صورة مجسمة لليأس القاتل . ولقد سعى الى زميله فى مكتبه يطلب منه النصح والارشاد لما اشتهر به من حنكة وسداد فى الرأى . ولقد قلبا المسألة من مختلف الوجوه ولكن دون جدوى ، بل انها ازدادت تعقيدا مما زاد الرجل يأسا وقنوطا ، فتنهد من أعماقه وقال : « لا اظن أن هناك قوة على وجه الأرض تستطيع انقاذى » .

ففكر صديقه هنيهة ثم أجاب فى اهتمام ظاهر : « أظنك مخطئا فى قولك هذا ياصاح فانى أعتقد أن لكل عقدة حلا وأن هناك قوة تستطيع فعلا أن تنقذك من هذه الوهدة . لماذا لا تجرب قوة الصلاة ؟ » فأجابه الآخر بشىء من الدهشة : « اننى أعتقد فى الصلاة ولكنى لا أعرف كيف أصلى . انك تتحدث عنها كما لو كانت شيئا عمليا فى حياتك ، ولم يخطر ببالى قط أن انظر اليها بهذا الشكل ، ولكنى على استعداد لأجربها لو أريتنى كيف أصلى » . وهكذا طبق الأساليب الفنية للصلاة العملية وفى

الوقت المعين حصل على الجواب ، اذ تطورت الأمور لصالحه . ولا يعنى هـذا انه لم تكن لديه صعاب ، لانه جاز فى أزمات عنيفة ، ولكنه عرف كيف يتغلب عليها فى النهاية ، وهو الآن يثق فى الصلاة وقوتها بحماس شديد ، وقد سمعته مؤخرا يقول : « ان كل معضلة يمكن حلها على الوجه الأكمل لو داومت الصلاة لأجلها »

ان الاخصائيين فى العلاج الجسمانى والمهتمين برفاهية الانسان، كثيرا ما يستعملون الصلاة فى علاجهم ، فالعجز والتوتر والآفات الشبيهة بهما ، كثيرا ما تنتج عن الحاجة الى التوافق النفسى ، وكم ندهش اذ نجد أن الصلاة قوة هائلة فى العمل على المواءمة بين الجسم والروح . قال احد الأطباء النفسيين ، بينما كان يدلك احـد مرضاه العصبيين : « الله يعمل عن طريق يدى ليهب الراحة لجسمك الذى هو هيكل لروحه، وبينما انا اعمل على تهدئة هذا الهيكل الخارجى ، اريدك أن تضرع الى الله ليهبك السلام الداخلى » وكانت هذه فكرة جديدة على ذهن المريض، ولكنه تقبلها قبولا حسنا ، وسمح لبعض افكار السلام أن تمر خلال عقله، ودهش للتاثير الذى نجم عنها ، اذ شعر بالهدوء النفسى العميق .

تمرس جاك سميث ( Jack Smith ) فى اعمال كثيرة وانتهى به المطاف الى انه فتح ناديا للاستشفاء وكان فى هذا العمل كثيرون من علية القوم . وكان سميث يؤمن بقوة الصلاة فى العلاج ويستخدمها مع مرضاه ، ويقول انه فى محاولته أن يجعل المريض يسترخى جسديا فانه يعمل فى نفس الوقت على أن يجعله يسترخى روحيا ويقول : « انك لن تستطيع أن تجعل انسانا يصح جسديا الا اذا جعلته يصح روحيا ».

وفى احد الأيام زاره الممثل وولتر هوستون ( Walter Huston ) فى مكتبه فلاحظ لافتة كبيرة وعليها هـذه الحروف « ص . و . ت . ق . ل . أ . ن . ا » فسأله مستغربا عما تعنيه هـذه‌الحروف.فابتسم جاك سميث واجابه : « انها تعنى : الصلاة الواثقة تطلق القدرات اللازمة لانجاز النتائج الايجابية » . ففغر هوستون فاه دهشة واجاب : « لم اكن اتوقع قط أن أرى شيئا من هذا القبيل فى ناد للاستشفاء » فاجابه‌سميث:

« انى استخدم وسائل كهذه لاثير فى الناس حب الاستطلاع ليسالوا عما تعنيه هـذه الحروف ، وبذلك يتيحون لى الفرصـة لاخبرهم أن الصلاة الواثقة تأتى دائما بالنتائج المرجوة » . ان جاك سميث الذى يحاول ان يعين الناس على الاحتفاظ بقواهم الجسمية ، يعتقد أن الصلاة اداة هامة فى هذا السبيل ، ان لم تكن أكثر اهمية من التمرينات الرياضية وحمامات البخار والتدليك . انها عامل حيوى فى اطلاق القدرات الكامنة .

الناس اليوم يصلون اكثر من ذى قبل لانهم يجدون ان الصلاة تزيد من كفايتهم الشخصية وتساعدهم على الاحتفاظ بالقوى واستخدامهابحكمة لم يكن لهم بها سابق عهد .

قال أحد علماء النفس المشهورين : « الصلاة اكبر قوة لدى الشخص لحل معضلاته الشخصية ، فان قوتها تذهلنى » .

ان قوة الصلاة مظهر الطاقة ، فكما انه توجد أساليب علمية لاطلاق الطاقة الذرية ، فكذلك توجد اجراءات علمية لاطلاق الطاقة الروحيةعن طريق الصلاة ، وما اوضح الأدلة التى تبرهن على هذه الحقيقة ، وتستطيع قوة الصلاة ان تتغلب حتى على تراكم السنين بأن تجعل المرء يتجنب ، او على الأقل ، يحد من ضعفه وتدهوره . فليس من الضرورى أن يفقد الطاقة الأصلية أو القوة الحيوية أو يصبح ضعيفا واهنا نتيجة للتقدم فى العمر ، وليس من الضرورى ايضا أن تضعف الـروح أو تصبح آسنة خاملة ، فان الصلاة تستطيع ان تنعشك كل مساء وتملأك قوة كل صباح، وتستطيع أن تحصل على الارشاد فى كل الأمور اذا سمحت للصلاة ان تنفذ الى أعماق العقل الباطن الذى هو مركز القوة التى تقرر اى طريق تتبع ، من الخطأ أو الصواب . ان للصلاة قوة تجعل استجاباتك للأمور صحيحة وقويمة ، واذا وجدت طريقها الى اللاوعى يمكنها أن تشكلك من جديد وتطلق قدراتك الكامنة ، فائضة بغزارة . فاذا لم تكن قد خبرب هـذه القوة فانك قد تحتاج الى ان تتعلم اساليب جديدة فى الصـلاة ، ويحسن بك ان تدرس الصلاة باعتبارها ذات فائدة مزدوجة : روحية ونفسية .

ان الممارسة العلمية الروحيــة تتفوق على النظام الثابت ، كما تتغلب ايضا فى العلوم العامة . فاذا كنت قــد تعودت الصلاة بطريقة خاصة ، وعن طريقها حصلت على بعض البركات — ولا شك أنك قد نلت بعضها — لكنك قد تصلى بطريقة انفع بتغيير الأسلوب ومزاولة قواعد جديدة ، فحاول ان تحصل على قــوة ملاحظة جديدة ومارس مهارات جديدة لتحصل على نتائج عظيمة واكيدة .

ويجدر بك ان تلاحظ انك تتعامل مع أعظم قوة فى الوجود حينما تصلى . انك لاتود ان تســتعمل مصباح غاز عتيقا للاضـــاءة ، لكنك تستخدم أحدث الوسائل لهذا الأمر ، فلذلك يداب رجال ونساء لهمسجايا روحية خاصة فى اكتشاف وسائل روحية جديدة للصلاة . لهذا نسدى اليك النصح ان تجرب فى صلاتك هذه الوسائل الفعالة ، فاذا بدت لك غرابتها ، فاعلم يقينا أن سر الصلاة الفعالة هو ايجاد انجع السبل لأن تفتح عقلك فى تواضع امام الله . فأية وسيلة اذا تجعل قوة الله تفيض فى نفسك وعقلك ، هى قانونية وصالحة للاستعمال .

ولايضاح استعمال الأسلوب العلمى للصلاة ، اذكر اختبار رجلين من اشهر رجال الصناعة ، وقد اجتمع كلاهما لبحث أمر هام من الناحية الفنية والعملية . ويخال للمرء أن هذين الرجلين سيعالجان المسألة من وجهه فنية فقط لكنهما فعلا ذلك وزادا عليه بأن صليا من أجلها ايضــا ، ومع ذلك فلم يحصـــلا على النتائج المرجوة ، ولذلك استدعيا أحد خدام الله ، وكان صديقا لأحدهما ، لأنهما تذكرا القاعدة التى جاءت فى الكتاب المقدس التى تقول : « لأنه حيثما اجتمع اثنان أو ثلاثة باسمى فهناك اكون فى وسطهم » ( متى ١٨ : ٢٠ ) ثم رجعا الى قاعــدة أخرىتقول: « ان اتفق اثنان منكم على الارض فى اى شىء يطلبانه فانه يكون لهما من قبل أبى الذى فى السموات » . ولما كان الرجلان قد شبا على احترام القواعد العلمية فلذلك رأيا لزاما عليهما ان يتبعا فى الصلاة الأسلوب الذى جاء عنها فى الكتاب المقدس الذى وصفاه بأنه المرجع للأمور الروحية. وكما انك تستخدم القواعد المعترف بهـــا فى الكتب العلميــة فلذلك كان عليهما استخدام الكتاب المقدس فى الصلاة ، ولما كان هذا الكتاب قد اشار

بأن يجتمع اثنان أو ثلاثة فقد فكرا فى دعوة شخص ثالث حتى تستجاب الصلاة ، وهكذا صلى الرجال الثلاثة ، ولكى يتحفظوا من الخطأ ، لجأوا الى عبارات أخرى من الكتاب مثل القول : « بحسب ايمانكما ليكن لكما» ( متى ٩ : ٢٩ ) . « كل ماتطلبونه حينما تصلون فآمنوا ان تنالوهفيكون لكم » ( مر ١١ : ٢٤) . وبعد بضع جلسات من الصلوات المستمرة ، شعروا أنهم قد حصلوا على الاجابة ، وكانت النتيجة مرضية تماما، وماتلاها من نتائج كان يدل فى غير مالبس أو ابهام على انهم حصلوا فعلا على الارشاد الالهى ، ولهؤلاء الرجال قدم راسخة فى العلم ، حتى انهم فى غير حاجة الى شرح دقيق عن كيف تعمل هذه القوانين الروحية أكثر مما هم فى حاجة الى شرح القوانين الطبيعية . ولكنهم مكتفون بهذه الحقيقة الواقعة ، وهى أن القانون يعمل فعلا حينما تطبق الأساليب الفنية « بلياقة » .

وقد عقبوا على ذلك بقولهم : « مع أننا لا نستطيع أن نقدم شرحا وافيا عن هذه المعضلة ولكن الواقع انها كانت تحيرنا ، وحينما استخدمنا الصلاة طبق القواعد التى جاءت فى العهد الجديد ، حصلنا على نتائج باهرة » ثم أضافوا انهم يعتقدون أن الايمان والانسجام عاملان هامان فى الصلاة .

منذ سنين بدأ رجل عملا متواضعا فى مدينة نيويورك وصفه بالقول : « لبنة صغيرة فى الحائط » . وكان عنده موظف واحد ، لكنه فى بحر سنين قلائل انتقل الى مكان اوسع فى حى اكبر ، واصبح العمل الصغير عملا ناجحا وكبيرا وقد وصف الرجل الوسيلة التى استخدمها فيعمله بالقول : « كنت أملأ اللبنة الصغيرة فى الحائط بالصلوات والأفكار المتفائلة » . ثم صرح بأن العمل الشاق والفكر الايجابى والتصرف اللائق ومعاملة الناس بالحسنى والصلاة الصحيحة دائما تؤتى نتائج حسنة . وهذا الرجل الذى كان يملك عقلا فريدا وخلاقا ، وضع لنفسه قاعدة بسيطة وسهلة لحل جميع معضلاته والتغلب على كل صعابه عن طريق الصلاة . انها قاعدة غريبة ولكنى جربتها شخصيا وتأكدت من فائدتها ،

واقترحتها على كثيرين من الناس ووجدوها ذات قيمة حقيقية ، وهأنذا اقدمها لك . وهذه هى القاعدة .

١ ـــ صـــل .

٢ ـــ تصور .

٣ ـــ حقق .

١ ـــ **صـــل** : وكان يعنى صديقى بكلمته الأولى ان يجعل الصلاة الخلاقة نظاما يوميا ، فمثلا حينما كانت تقابله صعوبة ما ، كان يبسطها امام الله فى الصلاة فى صراحة وجـــلاء ، وفوق ذلك لم يتحدث مع الله كشخص بعيد ولكنه كان يتخيله شخصا قريبا منه ، فى مكتبه وفى بيته وفى الشارع وفى سيارته كشريك له ورفيق ، بل انه حمل محمل الجـــد نصيحة الكتاب : « صلوا بلا انقطاع » وكان يفسرها على أنها تعنى أن يتحادث مع الله فى غير ما كلفة وبطريقة طبيعية عما يمن له من الأمور وكيف يتصرف ازاءهـــا . وكانت النتيجة أن الشعور بحضور الله تملك عقله الواعى وفى النهاية سيطر على عقله الباطن . ولذلك اصبحت حياته كلها صلاة ؟ اذ كان يصلى وهو يمشى أو يسوق عربته أو وهو يؤدى اى عمل من الأعمال وبالاختصار : كان يعيش فى الصـــلاة . ولم يكن من الضرورى أن يركع ويقدم صلاته . ولكنه كان يكلم الله كما يتحدث مع رفيق أو شريك كأنه يقول له مثلا : «ماذا افعل فى هذا الأمر يارب؟» أو « اعطنى فكرا ثاقبا بخصوص هـــذا الأمر ياسيدى » . لقد جعل عقله صلاة ولذلك فقد كان يؤدى أعماله كلها بالصلاة .

٢ ـــ **تصور** : النقطة الثانية فى وصفته عن الصلاة الخلاقة هى « التصور » . ان العامل الأساسى فى الطبيعة هـــو القوة ، والعامل الأساسى فى علم النفس هو الرغبة التى يمكن تحقيقها ، فالرجل الذى يأخـــذ على عاتقه أن ينجح ، غالبا ما يحقق مايصبو اليه . وكذلك من يتوهم الفشل فسيفشل ، وهكذا فحينما يتصور المرء الفشل أو النجاح

بصـــورة قوية فى مخيلته فانه يكون بذلك مسوقا لتحقيق الصورة كما يتخيلها ذهنه . وعليك حينما تتوقع حدثا ذا قيمة ، ان تصـــلى أولا من اجله وترى ان كان موافقا لمشيئة الله ، ثم بعد ذلك اطبع صورة له فى ذهنك كشىء حادث فعلا ، وامسك بهذه الصورة بقوة فى عقلك الواعى ثم داوم على تقديمها فى خضوع لمشيئة الله ـــ او بمعنى آخر ، ضع الأمر كله بين يدى الله واتبع ارشاده ، ثم اعمل جاهدا وبنصح وهكذا تمم ما عليك للحصول على النجاح فى هذا الأمر ، ثم لاتدع ايمانك يخبو واستمر طابعا الصورة فى ذهنك . افعل كل هذا وستدهش للطرق العجيبة التى بها تتحقق لك هـــذه الصورة . وبذلك تجد ان ما «صليت» لـــه ، ثم « تصورته » قد « حققتــه » وفقا للرغبة التى كنت تســـعى لادراكها ، ويرجع ذلك الى انك قدمت هذه الصورة لله مبتهلا لأجلها وفى نفس الوقت أعطيت من ذات نفسك لتحقيقها .

ولقد جربت بنفسى هذه الصلاة المثلثة الأركان وحصلت بواسطتها على قوة طاغية ، ولذلك اقترحتها على كثيرين آخرين وقرروا بدورهم انها وهبتهم قوى جبارة فى حياتهم . فمثلا اكتشفت سيدة أن زوجها فترت محبته لها بعد زواج ناجح وسعيد ، ويرجع ذلك الى ان السيدة انشغلت كثيرا فى الجمعيات الترفيهية ، وانكب الرجل على عمله ، وقبـــل ان يدرى كلاهما ، وجدا أن العلاقة بينهما كادت تتلاشى .

ويوما من الأيام اكتشفت الزوجة ان رجلها قد تعلق بامراة اخرى ففقدت صوابها ولجأت الى الراعى تستشيره فى هذا الأمر الجلل . وحول الراعى الحديث بمهارة الى السيدة نفسها ، فاعترفت انها أهملت أمور المنزل واصبحت محبة لذاتها ، سليطة اللسان وكثيرة الانتقاد والهذيان، ثم اضافت ايضا أنها كانت تشعر دائما بمـــركب النقص تجاه زوجها ، اذ لم تكن تضارعه علما أو مركزا ، فاتخذت ازاءه موقفا عدائيا ظهرت آثاره فى المشاكسة والانتقاد .

ولاحظ الراعى فى أثناء الحديث ان المراة تملك من المواهب والقدرات وسحر الأنوثة اكثر مما افصحت عنـــه ، ولذلك اقترح عليها أن تصور

لنفسها صورة المرأة المقتدرة الجذابة ، ثم أشار اليها من طرف خفى ان « الله يدير صالونا للجمال » وأنــه باستخدام الأساليب الفنية للايمان يمكن لها ان تحصل على جمال فى الوجه ومرونة فى السلوك ، ثم اعطاها بعض الارشادات عن كيفية الصلاة الواثقة وكيفية « التصور » الروحى لما يمكن أن تكون عليه ، ونصحها أن تمسك بصورة ذهنية لأيامها الجميلة السابقة مع زوجهـــا ، وان تحاول أن تذكر طيبة هـــذا الزوج وحسن معاملته لها ، ثم لا ترخى هذه الصورة بل ترفعها دائما أمام مخيلتها بالايمان ، وبذلك وضع أمامها فرصة نصرة لا تضارع .

وفى هـــذه الأثناء اخبرها زوجها أنه يريد الطلاق ، فكظمت المرأة غيظها وتقبلت منه الخبر فى هدوء ، واجابته أنها على استعداد لتنفيذ رغبته اذا أراد ذلك ، ولكنها رجته أن يؤخر هذا القرار لمدة تسعين يوما وبعدها يكون القرار نهائيا . فنظر اليها متفحصامندهشا من هدوئها ، لأنه كان يتوقع أن تثور فى وجهه . وليلة بعد اخرى ترك الرجل منزله كعادته ولكنها هى مكثت فى البيت ، وكانت تتصوره جالسا فى مقعده ، مع أنه فى حقيقة الأمر لم يكن موجودا ، لكنها ما فتئت تتخيله جالسا يقرأ كما كان يفعل فى الأيام الأولى من زواجهما ، بل لقد كانت تتصوره يجوس خلال البيت يصلح الشبابيك والأبواب ويدهن الحوائط ، بل كانت تراه وهو فى المطبخ ينشف الأطباق ، بل وذهبت ابعد من هذا فرأته يلعب معها الجولف ويقفزان معا فى فرح وهناء .

وكانت الزوجة تمسك بهذه الصورة فى ذهنها بايمان شديد . وفى احدى الأمسيات وجدت زوجها فعلا جالسا امامها فى الكرسى الذى اعتاد الجلوس عليه فلم تصدق عينيها بادىء ذى بدء وظنت انهـــا لا زالت فى تخيلاتها ، ولكنها رأته فعلا جالسا يقرأ . ومع أنه كان يتغيب فى بعض الليالى ، لكنه استكان الى البيت أكثر ، بل دهشت الزوجة اذ وجدته فى احدى الليالى يقرأ على مسمعها كما كان يفعل فى الماضى ، ثم مالبث أن قال لها فى احدى العصارى :

« ماذا تقولين ياعزيزتى فى لعبة من الجولف معا ؟ » وهكذا مرت الأيام فى فرح وحبور الى أن أدركت أنها الآن فى ليلتها التسعين وفى هذه

الأمسية سألته بهدوء : « ياوليم . ان هــذه هى الليلة التسعون » . فأجابها الزوج مندهشا : « ماذا تعنين بالليلة التسعين ؟ » فقالت له : « الا تذكر ؟ لقد عقدنا اتفاقا انه بعد تسعين يوما نقرر أمر الطلاق . وهذه هى الليلة التسعون » . فنظر اليها برهة واخفى وجهه فى الجريدة التى كان يطالعها واجاب : « لا تكونى بلهاء يا عزيزتى . اننى لا استطيع العيش بدونك . من أين جاءتك هذه الفكرة اننى استطيع أن استغنى عنك ؟ » . وهكذا نجحت الوصفة تماما ، اذ ان المراة صلت ثم تصورت ثم سعت جادة نحو تحقيق الهدف ، وبذلك حققت ما كانت تصبو اليه ، وحلت الصلاة معضلتها ومعضلة زوجها ايضا .

ولقد عرفت كثيرين من الناس الذين طبقوا هذه الوصفة ، ليس فقط على مسائلهم الشخصية ولكن ايضا على معضلاتهم العملية ،فاذا ما جابه المرء معضلة واستجاب للصـــلاة بهذا الأسلوب ، فان النتائج محققة ، مما يبرهن على قوة فاعليتها ، وكل الذين مارسوها باخلاص اندهشوا فعلا للنتائج الطيبة التى حصلوا عليها .

حضرت وليمة فى احد المحافل الصناعية وجلست على مائدة الخطباء، وكان بجانبى رجل يبدو عليه شىء من الفظاظة ، ولكنه بالرغم من ذلك جذاب ، وربما شـعر الرجل بشىء من الانقباض بجلوسه قريبا من قسيس لأنه لم يتعود ذلك من قبل . وفى اثناء الغداء ، فاه الرجل ببعض تعبيرات لاهوتية ولكن فى اسلوب غير لاهوتى ، وكان بعد كل مرة يعتذر لى عما قال ، ولكنى اجبته أن هذا ليس غريبا على مسمعى ، فلقد مرت مثل هذه الالفاظ على مرات كثيرة من قبل .

ثم تجاذب معى أطراف الحديث فقـــال انه كان يذهب كثيرا الى الكنيسـة وهو فتى صغير ولكنه الآن « قد تخلص منها » . ثم أعاد على مسمعى تلك الحكاية القديمة وكأنها شىء جديد للغاية وهى : « لما كنت ولدا صغيرا اضطرنى أبى للذهاب لمدرسة الاحد ، وحشر الدين فى بلعومى حشرا ، ولذلك عندما ابتعدت عن البيت لم استطيع أن استزيد منه شيئا آخر ، ومنذ ذلك الحين قلما أذهب الى الكنيسـة » . ثم أضاف قائلا :

« ربما كان من الأصلح أن أذهب الى الكنيسة من جديد لأنني الآن متقدم فى الأيام » . فأجبته انه سيكون محظوظا لو وجد له مقعدا فى الكنيسة، فاندهش لذلك جدا لانه ما كان يظن أن أحدا يتردد على الكنيسة . فأجبته أن عدد الذين يترددون على الكنائس كل اسبوع يفوق عدد الذين يؤمون اية دار اخرى فى البلاد ، فحيره هذا الأمر كثيرا .

وكان الرجل رئيسا لاحدى المؤسسات التجارية المتوسطة الحجم، واخذ يباهى بالدخل الذى حققته المؤسسة فى العام المنصرم ، فأجبته اننى أعرف من الكنائس ما فاق دخلها المبلغ الذى حدثنى عنه ، فوقع هذا الخبر عليه وقع الصاعقة ولاحظت أن احترامه للكنائس اخذ يتزايد بسرعة، ثم أخبرته عن آلاف الكتب الدينية التى تباع اكثر من اى نوع آخر من الكتب ، فعقب قائلا : « ربما تكونون أنتم يا رجال الدين متفوقين فى هذا المضمار ». وبينما نحن فى هذا الحديث ، اذا بشخص آخر انتقل الى مائدتنا وحدثنى فى شىء من الحماس قائلا ان شيئا مذهلا قد حدث له . ثم استطرد قائلا انه كان يشعر بكثير من خيبة الأمل ، ولم تسر الأمور وفق هواه ، ولذلك قرر أن يقوم بأجازة لمدة اسبوع ، وفى هذه الأثناء قرأ أحد مؤلفاتى : « دليل الحياة الواثقة » وعن طريقه عرف لأول مرة، كيف يمارس الأساليب الفنية للايمان العملى ، وبذا حصل على سلام داخلى ، فشجعه هذا على **اكتشاف** ما لديه من امكانيات ، وآمن أن الاجابة على كل معضلاته هى فى ممارسة التدين العملى ، ثم استطرد قائلا : « بدأت أمارس القواعد الروحية كما جاءت فى كتابك ، وآمنت أننى بمساعدة الله سأحقق جميع الأهداف التى كنت اسعى لتحقيقها ، وهكذا ساد على نفسى شعور طاغ بأن كل شىء سيكون معى على مايرام، وتأكدت تماما أن كل شىء سينتهى على خير ، وهكذا بدأت أنام نوما عميقا ، وتحسن شعورى ، وشعرت كما لو كنت قد تناولت منوما . ان تفهمى للأساليب الروحية وتطبيقها كانا نقطة التحول فى حياتى » . ولما غادر الرجل المائدة ، التفت الى رفيقى الذى كان مصغيا لهذا الحديث وقال : « لم اسمع من قبل شيئا كهذا . ان هذا الرجل كان يتحدث عن الدين كشىء عملى يجلب السعادة ولم اعرف الدين بهذه الكيفية قبل الآن ، ثم ان الرجل أوحى الى أن الدين علم يمكنك استخدامه لتحسين

صحتك وعملك ، ولم يخامرنى الفكر من قبل عن الدين من هذه الوجهة.. ثم أضاف قائلا : لكن أتعلم ما الذى اثر فى نفسى ؟ انها النظرة التى بدت على وجه هذا الرجل » . ولكن الأمر المدهش انه حينما كان هو نفسه يتحدث الى ، بدت على وجهه نظرة مماثلة ، ولأول مرة عرف الرجل أن التدين ليس شيئا ثقيــلا على النفس ، ولكنه وسيلة علمية تقود الى النجاح ، لقد راى عن كثب قوة الصلاة العملية فى الخبرات الشخصية .

اننى شخصيا أعتقد أن الصلاة عبارة عن تموجات واهتزازات من شخص الى آخر ، الى الله نفسه . بل ان الكون كله يموج بهذهالاهتزازات فهى موجودة فى جزئيات المائدة ، وفى الهواء المحيط بنا . وفى المعاملات بين الأحياء . انك حينما ترفع صلاة لأجل شخص ما فانك تستخدم القوة الفطرية الكامنة فى العالم الروحى . وهكذا تنتقل من نفسك الى الشخص الآخر شعورا من الحب والعون والمساعدة ، وفهما قويا متعاطفا ، وبهذه الوسيلة تحرك هذه الاهتزازات فى الكون وعن طريقها يحقق الله هــذه الرغبات الطيبة التى صليت لأجلها . جرب هذه الطريقة وستدهش لنتائجها الطيبة .

٣ ــ **حقق** : لى عادة ان اصلى من اجــل الآخرين اينماقابلتهم. اذكر اننى كنت مسافرا فى قطار الى احدى المدن الكبرى حينمــا خالجنى فكــر عجيب . فلقد لمحت رجلا على رصيف المحطة ، وتحرك القطار واختفى الرجل عن الأبصار وخطر لى اننى لن اقابل هــذا الرجل مرة ثانية ، ولكن حياتى وحياته تقابلتا ولو لجزء من الثانية ، وحينما ابتعدت عنه أخذت افكر فيه وصليت لأجله طالبا ان يبارك الرب حياته . ثم بدأت أصلى لأناس آخرين كلما مر القطار ووقعوا تحت ناظرى ، فصليت من اجل رجل يحرث حقله وطلبت ان يزيد الرب محصوله ، ثم رأيت امرأة تنشر ملابس مغسولة ، ولكثرتها عرفت انهــا ذات عائلة كبيرة ، ومن وجهها الباسم ومن الطريقة التى كانت تنشر بها الملابس خيل الى انها امرأة سعيدة ، فصليت لأجلها وطلبت أن تستمر حياتها بهيجة وأن تظل أمينة لزوجها وزوجها أمينا لها ، وضرعت أن تشب العائلة فى جو دينى وان ينشأ الأولاد اقوياء كرماء .

وفى احدى المحطات وجدت شخصا مرتكزا على الحائط شبه نائم، فطلبت من أجله ان يستيقظ وان يسعى فى عمل شىء نافع ، ولما وقف القطار فى احدى المحطات وجدت فتى اشعث الشعر ، مهلهل الملابس يمتص قطعة من اللحلوى ، فصليت من أجله ، ولما تحرك القطار رفع الفتى وجهه الى مبتسما ابتسامة عريضة فتأكدت أن صلاتى قد مسته، ولما رفعت يدى محييا رد التحية بأحسن منها .

واغلب الظن اننى لن أرى هذا الفتى مرة اخرى ولكن حياتينا قد تقابلتا ، لقد كان ذلك اليوم ملبدا بالغيوم ولكن فجـأة طلعت الشمس واضاءت الكون واعتقد ان الضوء اشرق فى قلب ذلك الفتى كما نم عن ذلك وجهه المبتسم . ولقد شعرت بسعادة غامرة لأنى تيقنت أن قوة الله كانت تتحرك فى دائرة تربطنى بالولد ثم ترتد مرة أخرى لله ، وكان كلانا تحت تأثير قوة الصلاة .

ان احدى وظائف الصلاة هى انها تعمل منبها للأفكار الخلاقة ، فبين طيات العقل تكمن جميع المصادر اللازمة للحياة الناجحة ، وفيه توجد الآراء الكفيلة لتحقيق أى مشروع اذا ما أطلقت واستخدمت استخداما صحيحا . وحينما يقول العهد الجديد : « ملكوت الله داخلكم » ( لو ١٧: ٢١ ) فانه يؤكد لنا ان الله خالقنا قـد أودع فى عقولنا وشخصياتنا كل القوى والقدرات الكامنة التى نحتاج اليها فى الحياة النافعة البناءة ، وعلينا نحن أن نستخرج وننمى هذه القدرات .

لى صديق يعمل فى مؤسسة ويراس اربعة مديرين ، وفى فترات معينة يجتمعون معا فيما يسمونه « جلسة الآراء » حيث يفضى كل عضو من الأربعة بما يدور فى فكره من آراء . وقد خصصوا لهذه الجلسة غرفة بدون تليفونات او ازرارا كهربائية رنانة او اى نوع آخر مما تجهز به المكاتب عادة ، وحتى النافذة التى تطل على الشارع العمومى وضعوا لها العوازل حتى تمنع عنهم الضوضاء . وقبل بدء الجلسة يصرف الفريق عشر دقائق فى صلاة صامتة وتأمل . ويتخيلون الله عاملا فى اذهانهـم ،

ويؤكد كل فرد فيهم لنفسه ، فى صلاته الصامتة ، ان الله سيخرج من عقله الفكرة الصائبة التى تحتاج اليها المؤسسة . وبعد انتهاء فترة الهدوء هذه يبدأ الجميع يتحدثون ، يفضى كل منهم بما يعن له من آراء ويكتبونها على بطاقات ويضعونها على المائدة ، وفى هذه الفترة لا يسمح بأى نوع من النقاش أو الانتقاد حتى لا يتعطل فيض تدفق الآراء ، ثم تجمع بعدئذ هذه البطاقات لتقييمها فى جلسة اخرى ، اما جلستهم تلك فكانت فقط لابداء الآراء بعد أن تجهزوا لها بقوة الصلاة .

وفى بداية عقد هذه الجلسات ، لم تكن أكثر الآراء فيها ذات فائدة تذكر ، ولكن بعد ان استمرت فترة من الزمن ارتفعت نسبة الآراءالمفيدة. والآن وجدوا أن معظم الاقتراحات القيمة قد نبعت أصلا فى اثناء فترة « جلسة الآراء » هذه ، وكما قال احد المديرين : « خرجنا منها بأفكار سديدة لم تظهر فقط فى كشف حسابنا السنوى ، ولكننا اكتسبنا ايضا شعورا جديدا بالثقة ، بل اكثر من ذلك تولد بيننا شعور الألفة وامتد اثره الى باقى الموظفين فى الهيئة كلها » . فأين اذا نجد رجل الأعمال ذا الصبغة القديمة الذى يتشدق قائلا : ان الدين شىء نظرى ولا مكان له فى العمل او التجارة .

يستعمل رجال الأعمال الأكفاء الناجحون احدث وسائل الانتاج والتوزيع والادارة ، ولقد اكتشف كثيرون منهم ان اكفا السبل هى قوة الصلاة . ان النشطاء فى كل مكان حينما يستخدمون قوة الصلاة ، ترتقى مشاعرهم ، ويؤدون اعمالهم على الوجه الأكمل ، وينامون أعمق وتتحسن حياتهم على وجه الاجمال .

يتمتع صديقى جروف باترسون ( Crove Patterson ) محرر احدى المجلات الكبرى ، بقوة خارقة ، وهو يعزو تمتعه بهذه الطاقة الجبارة الى الطرق التى يستخدمها فى صلاته . فهو مثلا يحب أن يستغرق فى النوم فى أثناء الصلاة لأنه يعتقد أن عقله الباطن آنئذ فى حالة استرخاء تام ، وبما أن هذا العقل يتحكم فى حياتنا الى حد كبير ، فانك حينماترفع صلاتك وهو فى حالة استرخاء تام تكون هذه الصلاة ذات اثر فعال .

ثم ابتسم باترسون وقال : « لقد أزعجنى الأمر قبلا حينما كنت أنام وانا اصلى ؟ اما الآن فانى أحاول أن أفعل ذلك قصدا » .

لقد عرفت وسائل فريدة كثيرة للصلاة ولكن اكثرها أثرا فى نفسى تلك التى وصفها فرانك لوباخ ( Frank Laubach ) فى كتابه القيم « الصلاة أعظم قوة فى الوجود » . وانى اعتبره احسن ما كتب فى هذا الموضوع لأنه يذكر وسائل جديدة وفعالة للصلاة . ويعتقد الدكتور لوباخ ان قــوة حقيقية تتولد بواسطة الصلاة . واحدى وسائله ان يسير فى الشارع « ويطلق » صلوات على الناس وهو يدعو هذا النوع من الصلاة « الصلوات الومضية » ، فهو يقذف المارين بصلواته غامرا اياهم بسيل من الحب والنوايا الحسنة ، ويقــول انه بينما « يطلق » صلواته على العابرين ، فانهم كثيرا ما يلتفتون نحوه ويبتسمون . انهم يشعرون بقوة منبثقة تجاههم كما لو كانت طاقة كهربائية . وفى الســيارات العمومية « يطلق » صلواته على الركاب ، فمرة جلس خلف شخص كئيب وحزين، وقد لحظ عبوسا يكسو وجهه وهو يدخل السيارة ، فأخذ يصلى من اجله مؤمنا أن صلواته تحيط بهذا الرجل وتجد طريقها الى أعماقه ، وفجأة هز الرجل راسه وكان حمــلا سقط من على كاهله ، وحينما غادر السيارة كانت الابتسامة تكسو وجهه ، ويقرر الدكتور لوباخ انه كثيرا ما غير جو العربة او الســيارة الكبيرة المليئة بالركاب عن طريــق « حفيف الحب والصلوات التى يشيعها حوله » .

فى احدى عربات البولمان جلس رجل غليظ الطبع ، نصف سكران، يتحدث فى غطرسة وصلف مما جعل الحاضرين يمقتون محضره ، وكنت أنا أجلس فى منتصف العربة ، تفصلنى عنه مسافة بعيدة ، ولكنى قررت أن استخدم تجاهه طريقة فرانك لوباخ ، وهكذا بدات اصلى لأجله ، متخيلا الانســان الأفضل الكامن بين جوانحه ، وفى نفس الوقت وجهت نحوه أفكارا مليئة بالنوايا الحسنة والحب . وفجأة وبدون سبب واضح ، التفت الرجل نحوى وابتسم لى ابتسامة عريضة ، ورفع يده محييا ، ومنذ ذلك الوقت ظهر عليه السكون والهدوء ولا اشك مطلقا ان صلواتى قد وصلت اليه وغيرته .

من عادتى انه قبل ان القى اى حديث ان اصلى لأجل جميع الحاضرين وأوجه نحوهم سيلا من النوايا الحسنة ومن الحب ، وفى بعض الأحيان أنتقى واحدا أو اثنين من الجالسين ارى عليهما علامات التجهم او العبوس وأوجه نحوهما صلاتى . وكنت منذ عهد قريب أتحدث فى وليمة الغداء السنوية للغرفة التجارية فى احـدى المـدن ، حين لاحظت شخصا بين الجالسين ينظر الى شذرا ، فأخذت اصلى من اجله و « اطلقت » سلسلة من الأفكار الطيبة والنوايا الحسنة نحوه ، وظللت افعل ذلك حتى فى أثناء حديثى للجمهور : وبعد أن انتهى الاجتماع بدأت احيى الناس واذا بيد تمسك بى بشدة ، فتفرست فى وجه صاحبها ، واذ به ذلك الرجل عينه ، فابتسم لى وقال : « أصارحك القول انى لم أستخف دمك فى بادىء الأمر ، واستغربت أن يكون الخطيب فى اجتماع كهذا رجلا من رجال الدين مثلك وكنت طيلة الوقت آمل أن تفشل فى مهمتك . ولكنك بعد أن تحدثت الينا، شعرت أن شيئا مس شغاف قلبى . اننى اشعر اننى انسان جديد وان شعورا من السلام يغمرنى . اننى أحبك » ولم يكن حديثى هو الذى اثر فى هذا الرجل ولكنها قوة الصلاة التى بعثتها نحوه ، ان المخ البشرى يحتوى ما يقرب من بليونين من بطاريات الشحن الصغيرة ، وفى استطاعة هذا المخ أن يبعث القوة عن طريق الصلاة .

اننا لا ننكر ما بالجسم عامة من قوى مغناطيسية ، وبين خلايا هذا الجسم توجد آلاف من محطات الارسال الصغيرة ، فاذا ما توافقت هذه عن طريق الصلاة ، ففى امكانها أن تشيع قوة جبارة من شخص الى آخر ،وحينئذ يمكننا أن نبعث قوة بواسطة الصلاة التى تكون فى هذه الحالة بمثابة محطة ارسال واستقبال فى نفس الوقت .

كنت أعالج شخصا تعود الشراب وانقطع عنه لمدة ستة اشهر فكان فى حالة « نشوفة » كما يقول جماعة الكحوليين .

وغاب الرجل فى احدى رحلاته التجارية ، وفى عصر يوم ثلاثاء شعرت أن الرجل يعانى شدة خانقة ، واستحوذ هذا الفكر على عقلى ولم أستطع التخلص منه . كانت الساعة حوالى الرابعة مساء ، فنفضت يدى من كل شىء وأخذت اصلى من أجله ، وظللت مصليا لمدة نصف ساعة شعرت

بعدها ان الازمة قد فرجت ، فأنهيت الصلاة . وبعد بضعة أيام دق التليفون واذا بالرجل يقول : « لقد كنت فى مدينة بوسطن طيلة الأسبوع الفائت، واريدك ان تعلم انى لازلت فى « نشوفة » ولكنى واجهت وقتا عصيبا جدا من جراء ذلك فى اوائل الأسبوع » . فقلت له « هل كان ذلك فى الساعة الرابعة من يوم الثلاثاء ؟ » فأجابنى مندهشا : « نعم ! من أخبرك بذلك اومن حدثك عنه ؟» قلت له «لم يخبرنى احد ، اعنى لم يتحدث الى شخص بالذات » . ثم وصفت له الشعور الذى انتابنى فى ذلك الوقت بالذات وكيف رفعت صلاة خاصة لأجله لمدة نصف ساعة . فأجاب وقد عقدت الدهشة لسانه : « كنت آنئذ فى الفندق ومررت أمام البار ، وراودتنى نفسى أن أتناول كأسا من الخمر ، احتدم الصراع فى داخلى ، وفكرت فيك لأنى كنت فى حاجة قصوى للصلاة ، ثم بدأت اصلى » . وهكذا اهتزت تموجات صلاته وجاءت الى فحركت فى داخلى هذا الشعور الذى وصفته لك ، فرفعت بدورى صلاة لأجله ، واتحدت صلاتى وصلاته واكملت الدائرة التى جاءت أمام عرش الله الذى استجاب واعطى القوة لمجابهة الأزمة والتغلب على الضعف . فذهب الرجل واشترى قطعة من الحلوى فأكلها ونسى الخمر .

اعترفت لى سيدة متزوجة انها كانت ملأى بمشاعر الخوف والحسد والكراهية نحو جيرانها واصدقائها ، كما أنها كانت دائما تخشى على أولادها أن يصيبهم مكروه ، بمعنى أن يمرضوا أو يقع لهم حادث سيىء أو يفشلوا فى دراساتهم . وهكذا كانت حياتها مزيجا مؤلما من التبرم والخوف والبغضاء والشقاء ، فسألتها ان كانت تصلى اطلاقا فأجابت : « اننى أصلى فقط حينما تتأزم الأمور ولا اجد لى منها مخرجا . ولكنى أعترف أن الصلاة لا تعنى شيئا كثيرا بالنسبة لى ، ولذلك فانى لا أصلى كثيرا » . فأكدت لها ان الصلاة الحقيقية تستطيع أن تغير حياتهما من جذورها ، واعطيتها بعض الارشادات فى كيف يمكنها ان تشيع فى نفسها وفيمن حولها الحب بدل البغضاء ، والثقة بدل الخوف . ثم اقترحت عليها أن تصلى كل صباح حينما يخرج أطفالها للمدرسة مستودعة اياهم فى يد الله للعناية والرعاية .

وقد شكت السيدة فى بادىء الامر فى امكانية الصلاة ، ولكنها بعد ان جربتها اصبحت من اكبر المتحمسين لها والمداومين عليها ، فهى الآن تقرأ بشغف كل ما يتعلق بأحسن الوسائل والأساليب الخاصة بالصلاة ، وبذلك تجددت حياتها كما يظهر من هذه الرسالة التى بعثت بها الى حديثـا : « اشعر أننى وزوجى قد تقدمنا تقدما ملموسا فى هذه الأسابيع الأخيرة ، ونقطة التحول العظيم بدات من تلك الليلة التى اخبرتنى فيها ان كل يوم هو يوم جميل اذا بدانا‌ه بالصلاة ، وهكذا بدات اؤكد لنفسى اننى سأجابه يوما طيبا بمجرد استيقاظى من النوم ورفع قلبى امام الله ، ويسـعدنى ان اخبرك اننى منذ أن بدات هذه العادة ، لم يصادفنى يوم ردىء . والامر الذى يدعو للعجب هو ان ايامى فى حد ذاتها لم تصبح اسهل مما كانت او انها خلت من المزعجات ، ولكن لم يصبح لها الآن القوة على ازعاجى البتة. ففى كل مساء أضع أمامى قائمة بالأشياء التى استحقت منى ان اشكر الله عليها والتى جعلت يومى بهيجا ، وهذه العادة دربت عقلى على انتقـاء الأشياء الطيبة ونسيان ما عداها . وانه لما يملأ نفسى عجبا انى ظللت لمدة ستة اسابيع الآن ، لم يصادفنى يوم سيىء ولم اخاصم فيه انسانا ».

لقد اكتشفت هذه السيدة قوة الصلاة المذهلة بممارسة الصـلاة فعلا . ويمكنك انت ايضا أن تفعل نفس الشىء . وهأنذا اضع امامـك عشرة قوانين تساعدك فى الحصول على نتائج فعالة للصلاة .

١ ــ خصص بضع دقائق كل يوم واجلس صامتا بدون حـديث . احصر كل تفكيرك فى الله وحده ، فسـاعدك هذا على أن يكون عقلك فى حالة استقبال روحى .

٢ ــ ثم بعد ذلك صل شفويا مستعملا كلمات بسيطة وعادية . اخبر الرب بكل ما يدور فى عقلك . لا تظن انك يجب ان تستخدم الفـاظا تقوية من نوع محدد . خاطب الله بلغتك فهو يفهمها تماما .

٣ ــ صل طيلة يومك ، فى المتجر وفى الطريق وفى السيارة ، اغمض عينيك لمدة دقيقة وتصور حضور الله معك وبجانبك وكلما فعلت ذلك ، شعرت فعلا بقرب الله منك وحضوره معك .

٤ ـ لا تكن فى صلاتك طالبا باستمرار ، بل بدل ذلك أكد بركات الله الغامرة وقدم عنها شكرا من الأعماق .

٥ ـ ليكن لك الايمان الراسخ بأن الصلوات المخلصة الأمينة لهـا قدرة فائقة ويمكنها أن تحيطك وأحباءك بعطف الله وحمايته

٦ ـ لا تستعمل أفكارا سلبية حينما تصلى . ان الأفكار الايجابية وحدها هى التى لها النتائج المرضية .

٧ ـ كن دائما مستعدا لأن تتقبل ارادة الله . اطلب منه ما تريد ، ولكن كن على استعداد لأن تأخذ منه ما يعطيك ، فقد يكون هـذا خيرا ممـا طلبت .

٧ ـ ضع كل أمورك بين يدى الله . اطلب منه العون لأن تؤدى عملك على أكمل وجه ، ثم اترك له وحده النتائج .

٩ ـ صل لأجل الذين لا تحبهم والذين أساءوا اليك فان الكراهيـة هى حجر العثرة الأساسى أمام انسكاب القوة الروحية .

١٠ ـ جهز قائمة بأسماء الذين تصلى لأجلهم ، فاذا كانت صلواتك لأجل الآخرين ، وخاصة الذين لا تربطك بهم صلة ، فسوف تنتفع كثيرا منها.

الفصل الخامس

# كيف تخلق لنفسك السعادة ؟

من ذا الذى يقرر ان كنت ستصبح سعيدا أم شقيا ؟ انه انت نفسك!

استضاف أحد مذيعى التليفزيون المشهورين رجلا متقدما فى الأيام وقدمه فى أحد برامجه . وكان هذا الرجل ممتعا حقا ، فلم يجهز من قبل أية اجابة على الأسئلة التى القيت عليه ، وبالتالى لم يسردها من قبل على مسامع أحد ، فخرجت الاجابات من اعماق نفسه ومن قلب يشع بالسعادة، ولقد أحبه الجميع ، وترك اثرا طيبا فى نفس المذيع . واخيرا سـأله لماذا يشعر هكذا بالسعادة وعقب قائلا : « لا بد انك تملك سرا عجيبا لهـذه السعادة الغامرة » .

فأجاب الرجل العجوز : « انى لا أملك سرا عجيبا لذلك فهو شىء واضح كانفك المثبت فى وجهك . اننى حينما استيقظ فى الصباح فان امامى أحد أمرين : اما أن أقرر أن اكون سعيدا او شقيا ، وماذا تظننى فاعلا؟ اننى أختار أن اكون سعيدا ، وهذا كل ما فى الأمر » .

وقد يبدو هذا الأمر تبسيطا للأمور اكثر من اللازم ، وقد يخيل لنا أن هذا الرجل العجوز سطحى ، ولكنى أذكر ان ابراهام لنكولن ، الذى

لا يمكن ان يتهمه احد بانه سطحى ، قال مرة انه فى استطاعة الناس أن يصبحوا سعداء على قدر ما يوطدون العزم على ذلك . يمكنك أن تصبح شقيا اذا رغبت فى ذلك . بل ان هذا من اسهل الامـــور عليـــك ، فكل ما هناك ان تختار الشقاء . قل لنفسك : « ان الأمور ليست على ما يرام وانه لا شيء يوحى بالرضى » وبذلك يخيم عليك جو من الشقاء ، ولـــكن قل لنفسك : « كل الأشياء تسير فى سهولة ويسر . ان الحياة جميلة واننى بذلك جد سعيد » . وفى هذه الحالة ستحصل على بغيتك دون شك .

ان للأطفال خبرة اعمق للسعادة من البالغين ، فالبالغ الذى يحمل بين جنبيه روح طفل ، ويتمشى به فى الكهولة والشيخوخة ، هو نابغـــة يقتدى ، لأنه يحتفظ بروح السعادة الحقيقية التى وهبها الله للصـــغار . ولقد تجلت حكمة الرب يسوع بوضوح فى هذا الأعلى لأنه ينصحنا أن يكون لنا قلب الأطفال وبساطتهم ، أو بتعبير آخر ، يجب ألا يمسى المرء عجوزا فى تفكيره أو كسولا أو ذا روح منهك خائر .

لقد اجابت ابنتى الصغيرة ، اليزابيث ، حين كانت تبلغ من العمر تسع سنين ، اجابة موفقة عن سر السعادة . فلقد سألتها يوما : « هل انت ســـعيدة يا عزيزتى ؟ » فأجابت : « بكل تأكيد انا سعيدة » فسألتها « هل أنت دائما سعيدة ؟ » فأجابت : « نعم . انى باستمرار سعيدة » فسألتها : « ما الذى يجعلك سعيدة ؟ » فأجابت : « لا أرى . ولكنى على كل حال سعيدة » . لكنى استحثثتها قائلا : « لا بد أن هناك شيئا يجعلك سعيدة » فأجابت : « حسنا . سأخبرك الآن ما هو هذا الشيء . ان اصدقائى فى اللعب يسعدوننى وأنا أحبهم . ان المدرسة التى اتعلم فيها تسعدنى وأنا أحب الذهاب اليها ( لم أوح اليها بهذا الفكر ولكنه من بنات أفكارها وحدها ) . اننى أحب المدرسين والمدرسات . اننى أحب الذهاب الى الكنيسة واستمتع بمدرسة الأحد ومدرستى فيها . اننى أحب اختى مارجريت واخى جون . اننى أحب أمى وأبى ، انهما يهتمان بى حينما اكون مريضة ويغدقان على حبا وعطفا على الدوام » .

هذه هى الوصفة التى قدمتها اليزابيث عن سر سعادتها ويخيل الى انها أصابت كبد الحقيقة . رفقاؤها فى اللعب ( اى عشراؤها ) مدرســـتها

( المكان الذى تعمل فيه ) كنيستها ومدرسة الأحد ( المكان الذى تتعبد فيه ) اختها واخوها وأمها وابوها ( اى المحيط العائلى حيث تسود المحبة ) فهنا نجد السعادة فى صدفة واحدة كما يقولون . وسر سعادتك يتوقف الى حد كبير ، على علاقتك بهذه الأمور آنفة الذكر .

طلب من فريق من الأولاد والبنات أن يكتبوا قائمة بالأشياء التى تجعلهم سعداء وكانت اجاباتهم مؤثرة ، فقد كتب الأولاد يقولون : « عصفور الجنة وهو يطير محدقا فى مياه صافية غزيرة — المياه المتكسرة حينما يخترقها قارب صغير — قطار سريع ينهب الأرض نهبا — آلة البناء الرافعة وهى تعلو الى فوق بحمل ثقيل — عيناكلبى » .

اما البنات فقد كتبن : « أضواء الشوارع منعكسة على وجه النهر — الاشجار تكسوها الأوراق الحمراء — المخمل الأحمر — القمر يحيط به الغمام » . ونلاحظ أن القائمتين تحتويان فى جوهرهما على ما فى الطبيعة من جمال وان لم يفصح التعبير عن ذلك بأجلى بيان . فلكى تصبح شخصا سعيدا ، عليك أن تملك روحا شفافة وعينين تريان الجمال فى كل ما يحيط بك ، وقلب طفل ، وبساطة روحية .

ان الكثيرين منا يصنعون شقاءهم بأنفسهم ، ولا يعنى ذلك بالطبع أن كل شقاء هو من صنع الانسان ، لأن العوامل الاجتماعية مسئولة الى حد غير قليل عن كثير من الويلات التى نصادفها ، ولكن الحقيقة الواقعة أننا الى حد كبير ننسج لأنفسنا من خيوط الحياة المختلفة : نسيج الهناء او نسيج الشقاء .

يقول أحد الثقات المشهورين : « ان اربعة اشخاص من خمس ليسوا سعداء كما كان يجب أن يكونوا » . ويضيف قائلا : « أن الشقاء هو اكثر الحالات انتشارا فى قلوب الناس وعقولهم » . ومع انى أختلف معه فى هذا الرأى ، ولكنى من الناحية الأخرى ، لاحظت الكثيرين الذين يفوق عددهم الحصر ، يعيشون فى شقاء لا مسوغ له . وبما أن الرغبة الأساسية لكل حى هو ان يصبح سعيدا ، فعلينا اذا أن نعمل شيئا تجاه تحقيق هذه الرغبة .

ان السعادة حالة يمكن الحصول عليها ، والطريقة لذلك ليست معقدة . فان كل من يرغب فيها رغبة اكيدة ، ويعقد العزم على أن ينالها ، ويعرف كيف يطبق القواعد الصحيحة ، فلا بد أن ينال ما يبغى .

فى احدى عربات السكة الحديد ، جلست مقابل رجل وزوجته ، ولم يكن لى بهما سابق معرفة . وكانت السيدة ترتدى ثيابا غالية الثمن كما افصحت عن ذلك الفراء الجميلة والجواهر الثمينة التى كانت تتحلى بها. ولكنها مع ذلك كانت تبدو تعيسة جدا،وقد عبرت عن سخطها بصوت مسموع بأن العربة قذرة وانها فى جلستها معرضة لتيار الهواء ، وان الخدمة بغيضة، وأن الأكل لا طعم له ، وبالاختصار كانت دائمة الشكوى والتذمر من كل شيء . اما زوجها فكان على النقيض من ذلك تماما اذ كان رجلا لطيفا ، انيسا ، سهل المعشر ، يملك القدرة على ان يتقبل الأمور كما تكون . ولقد شعرت ان الرجل مستاء لتصرف زوجته على هذا النحو وعلى الأخص لانه كان يقوم بهذه الرحلة خصيصا ليرفه عنها . ولكى يغير مجرى الحديث، سألنى عن نوع العمل الذى أمارسه ثم أخبرنى انه هو يعمل محاميا . ثم ارتكب غلطة كبرى لانه اضاف والضيق باد على وجهه : « اما زوجتى فتعمل فى الصناعة » .

ولقد اندهشت لذلك كثيرا اذ لم يبد عليها انها من النوع الذى يؤدى عملا صناعيا أو اداريا ، وسألته : « وماذا تصنع » ؟ فاجابنى : «الشقاء. انها تصنع شقاءها لنفسها » . وبالرغم من السكون المؤلم الذى ران على المائدة لهذه الملاحظة القاسية ، الا اننى شكرته فى اعماقى ، لانه وصف حالة الكثيرين تماما : « انهم يصنعون شقاءهم لانفسهم » .

وانه لمن المؤلم حقا ان نسعى بانفسنا لنزيد الحياة تعقيدا ، مع أن الحياة نفسها كثيرا ما تفرض علينا صعابا جمة توهن من سعادتنا ، فمن الغباء اذا ان نزيد الطين بلة بأن نكدس صعابا اخرى ، قد نستطيع أن نتحكم فيها قليلا او قد لا نستطيع على الاطلاق .

وبدل أن نسترسل فى وصف ما يقوم به بعض الناس ليجلبوا الشقاء لانفسهم ، فاننا سنورد الطريقة التى بها نتغلب على تلك الحالة التى تجلب

هذه التعاسة . ويكفى أن نقول اننا نصنع شقاءنا بأنفسنا حين نسمح للأفكار السيئة أن تتسرب الى عقولنا ، وبالمواقف التى نتخذها عادة ازاء الآخرين ، كأن نفكر مثلا انهم يحصلون على ما لا يستحقون بينما نحرم نحن مما نستحق ، أو أن نفكر أن كل الأشياء تعمل ضدنا ولن ينجح لنا طريق، بل قد ينبع شقاؤنا بأن نغمر دواخلنا بمشاعر الكراهية والنوايا السيئة والمخاوف ، وبذلك نقدم مرتعا خصيبا للخوف والقلق لنخلق هذا الشقاء، وسنحاول أن نعالج كلا من هذه المشاعر فى فصول اخرى من هذا الكتاب. ولكننا هنا نريد ان نؤكد بشدة أن نسبة كبيرة من شقاء الفرد العادى مرجعها اليه وحده . فكيف اذا يمكننا التغلب على مثل هذه الحالة والعمل على انتاج السعادة ؟ .

وللاجابة على هذا التساؤل ، سأذكر احدى الحوادث التى مرت بى فى اثناء سفراتى . ففى عربة السكة الحديدية اجتمع نفر منا فى الصباح فى غرفة استراحة الرجال لنحلق لحانا ، وجرت العادة انه بعد ان يقضى المرء ليلة فى القطار ويجتمع فى الصباح فى استراحة مزدحمة كهذه : يفقد شهيته للمرح والانشراح ، ولذلك لم يدر بيننا حديث يذكر ، وما دار لم يتعد الهمس .

ثم فجأة دخل علينا رجل تكسو وجهه ابتسامة عريضة وحيانا من قلبه بكلمة صباح الخير ، ولكنه لم يتلق الرد المنتظر ، بل تلقى همهمات فى غير حماسة . وبينما كان يحلق لحيته كان يردد ، دون وعى منه ، لحنا جميلا. وقد استاء بعض الحاضرين لهذا الأمر ، واخيرا قال له احدهم ساخرا : « انك بلا شك تبدو سعيدا هذا الصباح . فلماذا كل هذا الانشراح » .

فأجابه : « نعم . الواقع اننى سعيد وأشعر انى متهلل » ثم أضاف قائلا : « اننى احرص على هذه العادة وهى أن اكون سعيدا » . وهذا كل ما فاه به الرجل . ولكنى متأكد ان الجميع عندما غادروا القطار كانت هذه الكلمات ترن فى آذانهم : « اننى احرص على هذه العادة وهى أن اكون سعيدا » . وهذا القرار ذو اهمية بالغة لأن سعادتنا أو شقاءنا يتوقف الى حد كبير على العادة التى تستحوذ على عقولنا ، وهذا ما يؤيده ما جاء فى سفر الأمثال : « كل أيام الحزين شقية . أما طيب القلب فوليمة دائمة».

او بعبارة اخرى ، نم فى نفسك القلب الطيب ، اى ازرع فيه عادة السعادة، وحينئذ تصبح الحياة امامك وليمة دائمة ، ويغمرك الفرح على الدوام ، فالحياة السعيدة تنبع من عادة السعادة ، وبما اننا نستطيع ان ننمى السعادة ونهذبها ففى امكاننا اذا ان نخلق لأنفسنا السعادة .

تنمو السعادة بممارسة الأفكار السعيدة . جهز قائمة ذهنية للأفكار السعيدة ومررها خلال عقلك بضع مرات كل يوم ، فاذا ما جرؤ فكر يائس ان يجد طريقه الى عقلك ، ففى الحال اطرده وضع بدله فكرا مفرحا . وفى كل صباح ، قبل أن تغادر الفراش ، استلق فى حالة استرخاء تام ، وضع عن قصد ، أفكارا سعيدة فى عقلك الواعى . دع سلسلة من الصور التى تتمنى ان تحققها خلال يومك تمر فى عقلك ، فان مثل هذه الأفكار ستعينك على تحقيق هذه الأمانى ، لا تحاول أن تفكر ان الأمور ستسير على عكس ما تبغى أو تريد ، لأن مثل هذا التفكير سيجعلها تتحقق فعلا كما تتصور ، وبذلك تعمل انت من جانبك على استعمال كل مؤثر ، كبر أم صغر ، ليقودك الى الحالة التعيسة التى تخشاها ، وينجم عن ذلك تساؤلك : « لماذا يقلب لى الدهر ظهر المجن ؟ ولماذا تسوء الأحوال هكذا ؟ » . والسبب فى كل هذا يرجع اليك شخصيا والى الأفكار التى استحوذت على عقلك وبدأت بها يومك .

غدا جرب هذه الطريقة وقبل أن تغادر الفراش ، قل بصوت عال هذه الجملة ثلاث مرات : « هذا هو اليوم الذى صنعه الرب . نبتهج ونفرح فيه » ( مزمور ١١٨ : ٢٤ ) . ردد هذا القول بقوة وبصوت واضح وبنغمة ايجابية وبتأكيد . وهذه العبارة مقتبسة من الكتاب المقدس وهى علاج أكيد لعلة الشقاء . فاذا ما رددتها ثلاث مرات قبل الافطار ، وتأملت فى معانى الكلمات بدقة ، فانك ستغير مظهر اليوم بأكمله ، اذ تبدؤه بسيكولوجية السعادة .

فبينما تحلق ذقنك او تتناول افطارك او ترتدى ملابسك ، قل بصوت مسموع عبارات كالآتى ذكرها : « اننى اعتقد ان هذا سيكون يوما جميلا . اعتقد أننى ساتغلب على جميع الصعاب التي تجابهنى فيه . اننى اشعر

اننى على احسن ما يكون جسميا وعقليا وعاطفيا . ان الحياة امر يدعو للعجب . اننى شاكر لأجل كل ما حصلت عليه ولأجل ما املك الآن ولأجل ما سوف أحصل عليه مستقبلا . ان الأمور متماسكة ولن تتفكك ، ان الله موجود فى هذا المكان وهو معى وسيرعانى الى النهاية . اننى اشكر الله لأجل كل أعماله الصالحة » .

عرفت مرة شخصا من هذا النوع اليائس كان يردد على مسامع زوجته كل صباح ساعة الافطار : « أمامى يوم آخر قاس وشديد » . ومع أنه لم يكن يقصد ذلك تماما ، بل كان يعتقد أنه لو قال مثل هذا القول لتحولت الظروف الى احسن ، ولكن قد خاب فأله ، اذ تحولت الأمور فعلا الى أسوأ . ولا غرابة فى ذلك ، فما يتخيله المرء كثيرا ما تتحقق تخيلاته . وهكذا أكد لنفسك فى بدء كل يوم نتائج موفقة سعيدة ، وستنذهل كيف تتحول الأمور لصالحك . وليس بكاف أن توحى الى عقلك بتوكيد مثل هذا العلاج الهام ، ولكن عليك ان تعمل طيلة يومك وفق هذه الأسس والاتجاهات الصحيحة نحو الحياة الموفقة السعيدة .

واحدى هذه الأسس الرئيسية هى المحبة الانسانية والنية الحسنة نحو الآخرين . وكم تدهش لما يمكن أن يشيعه الشعور الطيب فى قلوب الناس .

كتب صديقى الدكتور صموئيل شوميكر ( Samuel Shoemaker ) قصة مؤثرة عن صديق آخر يعرفه كلانا واسمه رالستون يونج ( Ralston Young ) الشهير بالحمال رقم ٤٢ بمحطة جراند سنترال بنيويورك . كان هذا الشخص يحمل حقائب المسافرين ليكسب عيشه ، ولكن عمله الحقيقى كان اظهار روح المسيح فى محطة من اكبر محطات العالم . وبينما كان يحمل حقائب المسافر ، كان فى نفس الوقت يحاول أن تكون له معه شركة مسيحية . وكان يلاحظ بدقة ليرى من أى طريق ينفذ اليه ليشيع فى نفسه الثقة والرجاء ، وكان ماهرا جدا فى هذا الصدد .

وفى يوم من الأيام عهد اليه بوضع مسافرة عجوز فى القطار وكانت محمولة على كرسى ذى عجلات ، فقادها الى المصعد المؤدى للقطار ولاحظ

فى هذه الأثناء ان عينيها مغرورقتان بالدموع ، وفى اثناء ارتفاع المصعد، اغمض رالستون يونج عينيه وطلب من الرب الارشاد لمساعدة هذه السيدة، فأوحى الرب اليه بفكرة فعلا . وفى اثناء اخراج السيدة بكرسيها من المصعد قال لها مبتسما : « يا سيدتى . لا تؤاخذينى اذا قلت لك ان هذه القبعة التى ترتدينها ، هى فى منتهى الأناقة » .

فتطلعت اليه السيدة وقالت : « اشكرك » . فنظر اليها مرة اخرى وقال : « وهذا الرداء الذى تلبسين جميل جدا . اننى معجب به » . وككل انثى راقها هذا المديح ، وبالرغم من انها كانت متعبة ، الا أن روحهـا انتعشت فيها ، وسألته : « ما الذى حدا بك ان تلقى على مسامعى كل هذا الاطراء ؟ انك كريم حقا » . فأجابها : « لقد لاحظت انك غير سعيدة وانك كنت تذرفين الدموع غزيرة ، ولذلك طلبت من الرب ان يرشدنى كيف يمكن أن اقدم لك يد العون . فقال لى حدثها عن قبعتها ، وزدت أنا على ذلك أن حدثتك عن ردائك ايضا » . وهكذا عمل الرب ورالستون يونسج معا على أن يحولا اتجاه المرأة بعيدا عن اتعابها وآلامها . ثم سألها بعدئذ: « الا تشعرين انك احسن » ؟ .

فأجابته : « لا ! اننى فى الم مستمر لا يفارقنى البتة . وفى كثير من الأحايين يخيل الى انى لا استطيع احتماله . فهل تدرك معنى أن يكون المرء فى الم مستمر طيلة الوقت ؟ » فأجابها على الفور : « نعم يا سيدتى. لقد فقدت أنا احدى عينى وكانت تؤلمنى ليل نهار كما لو كان بهـا قضيب محمى بالنار » .

فأجابته السيدة : « ولكنك تبدو الآن سعيدا راضيا فما الذى حقق لك ذلك ؟ » وفى هذه الأثناء كان قد أتم مهمته اذ وضعها على كرسيها فى القطار ، فأجابها على تساؤلها قائلا : « بالصلاة يا سيدتى ولا شىء غير الصلاة » . فأجابته برقة : « هل تستطيع الصلاة ، مجرد الصلاة وحدها ، أن تزيح عنك آلامك ؟ » فقال لهـا رالستون : « ربما لا تستطيع أن تطيح بالآلام بعيدا ، ولكنها تساعد المرء على أن يتغلب عليها فلا يشعر بلدغتها المريرة ، ولذلك دوامى على الصلاة يا سيدتى ، وسأصلى أنا ايضا

لأجلك » . وفى هذه الاثناء جفت دموعها وتطلعت اليه بنظرة مشرقة وقالت له : « لقد أسديت الى معروفا عظيما » .

ومر على هذا الحادث سنة ، وفى احدى الليالى سمع رالستون يونج المذيع يردد اسمه بصوت عال بين أرجاء المحطة الكبيرة طالبا منه ان يتقدم الى مكتب الاستعلامات الموجود بها ، فلما توجه اليه ، وجد شابة فى مقتبل العمر ، فحيته بلطف ثم قالت : « اننى احمل اليك رسالة من عالم السكوت، فقد أوصتنى أمى قبل ان تموت ان ابحث عنك وابلغك كم هى مقدرة لجميلك عليها ، ومعونتك لها منذ سنة مضت ، حينما اخذتها فى كرسيها ذى العجلات ووضعتها فى القطار . انها ستذكر ذلك على الدوام ، حتى فى الأبــدية. انها ستذكرك لأنك كنت معها لطيفا ومحبا ومتفهما » . ثم انخرطت الفتاة فى بكاء عميق وتنهدات حزينة ، فوقف رالستون تجاهها ساكتا هنيهة ثـم قال لها : « لاتبك يا صغيرتى ، لاتبك . يجب عليك الا تذرفى اية دمــوع، بل عليك أن ترفعى صلاة شكر » .

فاندهشت الفتاة لهذا الطلب وقالت : « لمــاذا اقدم صلاة شكر ؟». فأجابها رالستون : « لأن كثيرات مثلك فقدن امهاتهن وهن بعد صغيرات، ولكنك أنت تمتعت بوجود أمك معك مدة اطول منهن ، وفوق ذلك فلا زالت معك وسترينها مرة ثانية ، انها قريبة منك الآن وستستمر قريبة منك الى النهاية ، بل قد تكون هنا فى هذه اللحظة بينما نحن نتحدث معا » . وهكذا صمتت التنهدات وجفت الدموع من عينى الفتاة ، واثرت وداعة ولطف رالستون فى نفس الفتاة كما سبق وأثرت فى امها ، وشعر كلاهما الحمال والفتاة ، فى خضم هذه المحطة الكبيرة التى تعج بالغــادين والرائحين ، بوجود ذاك الذى ملأه بروحه ، فاستطاع أن يشيع الحب بين النــاس .

قال تولستوى : « حيثما توجد المحبة ، يوجد الله » . ونحن بدورنا يمكننا أن نضيف أنه حيثما يوجد الله والمحبة فهناك الســعادة الحقة . وهكذا نرى أن احدى الوسائل العملية لخلق السعادة هى ممارسة المحبة.

صديقى هـ.س. ماترن ( H.C. Mattern ) وزوجته مارى يشعران على الدوام بالغبطة الحقيقية تملأ نفسيهما ، ويقضى عمله ان يتجول مسافرا

فى انحاء البلاد ، وفى تجواله يحمل معه بطاقة فريدة فى حد ذاتها ، وقد طبع على ظهرها فلسفته التى جلبت السعادة له ولزوجته ولمئات الناس الذين كان لهم حظ التعامل معه ، وهذا ما تقوله البطاقة : « ان الطريق السلطانى الى السعادة هو أن تحفظ قلبك خاليا من الحقد وعقلك نظيفا من القلق ، عش ببساطة ، انتظر القليل واعط الكثير ، املأ جنبات حياتك بالحب وانثر شعاع الشمس حولك . انس نفسك وفكر فى الآخرين . افعل مع الآخرين ما تحب ان يفعلوه بك . جرب هذه الوصفة لمدة اسبوع وستندهش لنتيجتها » . وقد تقول فى نفسك حينما تقرأ هذه الكلمات ان لا شىء جديد فيها ، ولكن الواقع أنها تحمل بين طياتها جديدا ، اذا لم تكن قد جربتها من قبل . وحينما تبدأ ممارستها ، ستجد انها أحدث واقوى واروع وسيلة للحياة الناجحة السعيدة يمكنك أن تلجأ اليها . وما الفائدة اذا كنت قد عرفت كل هذه الحقائق طيلة حياتك ولكنك لم تستخدمها ؟ .

ان مثل هذا القصور فى الحياة شىء يدعو للأسف حقا ، اذ أن شخصا يقضى حياته فقيرا معدما بينما الذهب على عتبة بيته ، لدلالة واضحة على انه اخطأ السبيل الحق الى الحياة .

ان هذه الفلسفة البسيطة هى الطريق السوى الى السعادة ، فجربها لمدة أسبوع كما اقترح مستر ماترن ، فاذا لم تجلب لك ولو بداءة السعادة الحقيقية ، فحينئذ تأكد أن شقاءك عميق الجذور الى أبعد حد .

ولكى تضفى قوة على هذه الأسس التى تجلب لك السعادة ، عليك أن تمدها بمقدرة عقلية فائقة ، فقد لا تحصل على نتائج فعالة حتى مع استعمال الأسس الروحية اذا لم تدعمها قوة روحية .

يختبر المرء فى داخله تغيرا روحيا عميقا ، حينئذ يصبح نجاح استخدام الوسائل التى تجلب السعادة أمر ميسورا للنهاية ، فاذا بدأت استخدام الأساليب الروحية ، مهما تكن بسيطة ، فانك تدريجيا ستختبر قوة روحية داخليا . وأؤكد لك أن هذا سيغمرك بسعادة طاغية لم يكن لك بها سابق عهد ، وستمكث معك طالما كانت حياتك مركزة فى الله وحده .

وفى تجوالى فى طوال البلاد وعرضها ، اتيحت لى الفرصة لأن اقابل اناسا سعداء حقا ، وهؤلاء هم الأشخاص الذين مارسوا الأساليب التى وصفتها فى هذا الكتاب وفى كتب واحاديث اخرى ، والتى وصفها آخرون غيرى فى احاديثهم وفى كتبهم . وكم ندهش اذ نرى كثيرين يتمتعون بالسعادة نتيجة تغيير روحى فى دواخلهم ، ولقد خبر الكثيرون من مختلف الطبقات هذه الحقيقة . بل الواقع انها اصبحت اهم ظاهرة عامة فى عصرنا الحاضر، واذا استمرت على هذا المنوال فسيعتبر الشخص الذى لا يتمتع بهذا الاختبار الروحى ، شخصا رجعيا لا يتفق مع عصره . فوقتنا الحاضر يمتاز بأنه وقت الحياة الروحية النشيطة . انها لرجعية بغيضة ان يجهل امرؤ كيفية الحصول على سعادة يتمتع بها الناس فى كل مكان فى وقتنا الحاضر.

بعد أن انهيت محاضرتى فى احدى المدن ، تقدم الى شخص قوى وسيم الطلعة وربت على كتفى بشدة ثم قال بصوت عميق النبرات : « يا دكتور ما قولك فى الانضمام الى الجماعة الليلية ؟ اننا نقيم حفلا كبيرا فى بيت سميث ونود أن تشاركنا اياه . سيكون حفلا راقصا ولا بد لك من مشاهدته » . وقد فكرت هنيهة ، لأن مثل هذه الحفلات لا تليق بخادم دين، ولذلك ترددت وحاولت أن اجد الأعذار لان وجودى بينهم قد يعطل من مرحهم ، ولما لاحظ الرجل ترددى قال : لا تهتم . ان هذا من نوع الحفلات التى تروقك وستدهش حين تراها . انك ستستمتع بها الى حد كبير » . وهكذا رضخت ورافقت هذا الصديق المنبسط الأسارير ، وقد كان حقا شخصية ذات تأثير طاغ ، من الشخصيات التى قابلتها ، وبعد فترة وصلنا الى منزل كبير محاط بالأشجار وامام بابه فسحة كبيرة .

طرقت أسماعنا اصوات كثيرة خارجة من النوافذ المفتوحة ، مما لم يدع مجالا للشك فى أن هناك حفلا كبيرا ، وأخذت اسأل نفسى ما الذى حدا بى الى المجىء الى هذا المكان ؟.. وما كدنا ندخل القاعة الكبيرة حتى قدمنى مضيفى الى جمع كبير من الناس تطفح السعادة من وجوههم ، وهكذا صرفنا وقتا طويلا نشد على أيدى بعضنا البعض . وبعدئذ تطلعت حولى باحثا عن البار ولكنى لم اجد له اثرا ، فكل ما كان يقدم اقداح من القهوة ومن عصير الفاكهة والمرطبات ثم شطائر طازجة ، وكانت هذه جميعها

موجودة بوفرة . فقلت لصديقى : « لا بد أن هؤلاء القوم مالوا فى طريقهم الى أحد البارات قبل أن يأتوا الى هذا المكان » . فاندهش لهذه الملاحظة وقال : « ماذا تعنى بهذا ؟ يظهر أنك لم تدرك حقيقة أمرنا ، هؤلاء الناس سكارى فعلا ولكن ليس بالخمر . الا تدرك الذى يضفى عليهم هذه السعادة الغامرة ؟ انهم قد تجددوا روحيا ، انهم الآن يملكون الشىء الحقيقى. لقد انفك اسارهم وتحررت انفسهم . لقد وجدوا الله كحقيقة حية ومحبية صالحة » .

ثم أضاف قائلا : « انهم يملكون النشوة الروحية فعلا ولكن ليست تلك التى نحصل عليها من زجاجة الخمر . لقد حصلوا على الروح فى داخل قلوبهم » . حينئذ فهمت ما يعنى ، لم يكن هؤلاء القوم بلداء ، ذوى وجوه مغبرة ، بل لقد كانوا من علية القوم فى تلك المدينة : محامين وأطباء ومدرسين ورجال المجتمع عامة ، وكان معهم أيضا كثيرون من الطبقات الرقيقة الحال، وكانوا يستمتعون معا بوقت طيب فى هذا الحفل ، يتحدثون عن الله بطريقة طبيعية لا تكلف فيها ، وكانوا يخبرون الواحد الآخر عما حدث فى حياته من تغيير نتيجة القوة الروحية المجددة . ليت الذين يتزمتون قائلين انك لا يمكن أن تكون مرحا ومتدينا فى نفس الوقت قد حضروا هذا الحفل .

وهكذا خرجت من هذا المكان تدور فى راسى آية من الكتاب المقدس: « فيه كانت الحياة والحياة كانت نور الناس » ( يو ١ : ٤ ) وقد كان هذا هو النور الذى رأيته يشع على وجوه هؤلاء القوم السعداء . ان نورا داخليا قد انعكس على وجوههم ، وقد جاء هذا النور نتيجة قوة روحية فوارة تأججت فى نفوسهم . ان الحياة تعنى الحيوية . كان واضحا أن هؤلاء القوم يستمدون حيويتهم من الله . لقد وجدوا القوة التى تخلق السعادة .

وليست هذه بالحادثة الفريدة فاننى أؤكد لك انك اذا تطلعت حولك فى الوسط الذى تعيش فيه فستجد كثيرين يشبهون أولئك الذين وصفتهم لك ، فاذا لم تجدهم بين اهلك وعشيرتك فانى أدعوك أن تأتى الى كنيستى بمدينة نيويورك فستجد منهم العشرات . وفى نفس الوقت ستحصل على

نفس الروح اذا ما قرات هذا الكتاب بامعان ومارست الأسس البسـيطة التى جاءت فيه . فبينما تقرا هذا الكتاب آمن بكل ما تقرا لانه حقيقى ، ثم ابدا بممارسة ما جاء به فستحصل على الاختبار الروحى الذى يولد هـذا النوع من السعادة . وانى اعلم ان هذا امر واقعى لأن كثيرين ممن اشرت اليهم آنفا وممن سأشير اليهم مستقبلا قد حصلوا فعلا على الحياة الجديدة بنفس الطريقة . وحينما تحصل على التغيير الداخلى فستبدأ آنئذ ان تخلق لنفسك جوا من السعادة يدعو للغرابة . وكأنك لا تعيش فى هذا العالم، بل الواقع انه عالم مختلف فعلا لأنك انت نفسك مختلف ، والحالة التى انت عليها تحدد العالم الذى تعيش فيه ، وما دمت انت قد تغيرت فالعالم الذى تعيش فيه قد تغير بالتالى .

فاذا كانت السعادة تعتمد على نوع الأفكار التى تخالجنـا ، فمن الضرورى اذا ان تطرد الأفكار التى تدعو للكآبة واليأس . ويمكنك القيام بهـذا :

اولا : بأن تعقد العزم على القيام بهذا الأمر .

ثانيا — ان تستعمل اسلوبا مجربا سبق واقترحته على احـد رجال الأعمال قابلته فى احدى المآدب ، ولم ار فى حياتى شخصا كئيبا بهذا الشكل .

كان حديثه يفيض باليأس والقنوط ، وكنت اخشى أن يؤثر على فيملأنى بروح التشاؤم . كان حديثه يوحى بأن كل شىء على وشك الدمار . كان الرجل متعبا بدون شك ، فالمعضلات التى تراكمت عليه احتلت كل عقله وتفكيره ، وكان هو يسعى للتخلص من عالمه الكئيب الذى لم تستطع قواه الخائرة او تواجهه . كانت علته الأصلية ناجمة عن نوع الأفكار الكئيبة التى استحوذت عليه ، ولذلك كان فى حاجة الى فيض من النور والايمـان . فتجاسرت وقلت له : « اذا اردت أن يتحسن حالك وتتخلص من هذه الحالة التعيسة التى تعانيها ، فانى مستعد أن اقدم لك شيئا يساعدك على ذلك». فابتسم فى سخرية وقال : « ماذا تستطيع ان تفعل ؟ أانت صانع معجزات؟». فأجبته : « لا ! ولكنى أستطيع ان أصلك بصانع معجزات حقيقى فى استطاعته

أن يخلص من هذا الشقاء ويهبك مسلكا جديدا فى الحيــاة . واننى اعنى ما اقول » . ثم افترقنا ويظهر ان هذا الحديث اثار انتباهه لانه ما لبث أن اتصل بى . فاعطيته أحد الكتيبات التى سبق أن كتبتها وعنوانه : «مكيفات الافكار » وهو يحتوى على أربعين فكرا تدعو الى جلب السعادة والهناء .

ولمــا كان هذا الكتيب صغير الحجم ، فقد اقترحت عليه أن يحمله فى جيبه ليرجع اليه عند الحاجة ، وفى نفس الوقت ليحفظ عن ظهر القلب فكرا واحدا كل يوم لمدة اربعين يوما حتى تذوب فى أعماقه ، ونصحته أن يتصور هذا الفكر مشيعا فى عقله الراحة والهناءة ، واكدت له انه اذا اتبع هذه الطريقة فان هذه الأفكار السليمة ستنتزع من داخله الأفكار السقيمة التى استنزفت فرحه وطاقته وقدرته الخلاقة . وقد جاءته هذه الفكــرة فى بادىء الأمر كشىء غريب على تفكيره ، ولكنه اتبع الارشادات كمــا وصفتها له .

وبعد ثلاثة اسابيع طلبنى بالتليفون وصاح : « يا لها من فكرة ! انها اكيدة المفعول . لقد تخلصت فعلا من الأفكار السوداء التى كانت تلاحقنى، ولم أكن اظن انه امر محتمل الحدوث » . ولا زال الرجل « متخلصا منها » ويتمتع بسعادة طاغية ، ولقد حصل على هذه الحالة المجيدة لانه اصــبح ماهرا فى استخدام القوة التى تخلق له السعادة . وقد علق بعدئذ على هذا الأمر بأن صعوبته الأولى كانت فى أن يجابه بأمانة هذه الحقيقة : انه بينما يعمل الشقاء على تعاسته ، الا انه فى نفس الوقت ، كان فى حالة اشفاق على نفسه وفى حالة عقاب لها وقد أدرك أن مثل هذه الأفكار السقيمة هى سبب علته ، لكنه أحجم عن بذل الجهد اللازم للحصول على التغيير المنشود.

ولمــا بدأ بادخال الأفكار الروحية الصحيحة الى عقله حسب الارشاد المقــدم له ، شعر انه بدأ يرغب أولا فى الحياة الجديدة ، ثم ادرك هــذه الحقيقة المذهلة الكبرى ، وهى انه كان يحصل عليها فعلا . وكانت النتيجة النهائية أنه بعد ثلاثة اسابيع من محاولة تقويم نفسه ، اشرقت عليه وانفجرت بين جوانحه سعادة جديدة .

ان جماعات كثيرة فى طول البلاد وعرضها قد وجدوا الطريق الأمثل للسعادة . فلو كان لدينا جماعة فى كل مدينة وقرية لاستطعنا ان نغير حياة

هذه الأمة بأسرها فى زمن قصير وأى نــوع من الجمــاعات أعنى ؟ هناك ما ارمى اليه :

كنت اتحدث مرة فى احدى المدن وبعد الانتهاء رجعت منهكا الى غرفتى فى الفندق لأستريح وانال قسطا بسيطا من النوم ، اذ كان على ان استيقظ فى الخامسة والنصف من صباح اليوم التالى لألحق بالطائرة ، وبينمــا اجهز نفسى للاستلقاء فى الفراش ، اذا بالتليفون يدق وسيدة تتحدث الى قائلة : « فى بيتى الآن ما يقرب من خمسين شخصا ينتظرونك » . فأجبتها: « انى لا استطيع الحضور لأنى سأرحل فى ساعة مبكرة فى الصباح » . فأجابت : « أن رجلين فى طريقهما الآن اليك . كنا جميعا نصلى من اجلك، ونود أن تحضر الينا وتصلى معنا قبل أن تغادر مدينتنا » وكم سررت بذهابى الى هذه الجماعة المصلية ، بالرغم من انى لم انل سوى قسط بسيط من النوم فى تلك الليلة . والرجلان اللذان حضرا الى كانا قبلا يدمنان الخمر، ولكنهما الآن تغلبا على هذه العادة بقوة الايمان ، وكانا من اسعد واحب الناس الذين يمكنك أن تتصورهم ، فلما ذهبنا معا الى المنزل وجــدته مكتظا بالحاضرين ، وبعضهم يجلس على السلم والبعض الآخر على الموائد وغيرهم على الأرض ، حتى كرسى البيانو لم يخل ممن يجلس عليه . وماذا كانوا يفعلون ؟ لقد كان لديهم اجتماع صلاة . وقد أخبرونى بعدئذ أن هناك ستين فريقا مثلهم متفرقون فى أنحاء المدينة يرفعون الصلوات طيلة الوقت.

ولم يحدث أن حضرت اجتماعا حيا كذلك الاجتماع ، فلم يبد على القوم أى نوع من الكلل أو الملل . كانوا سعداء حقا ، وقد اثر ذلك فى نفسى كثيرا ، وكان للروح فى تلك الغرفة قوة رافعة لا تضارع .

كانوا يرنمون بأنغام شجية ولم اسمع مثل هذا الترنيم من قبل ، وكانوا ممتلئين من روح المرح والسعادة . ثم وقفت سيدة ، ولاحظت انها تحيط ساقيها بأربطة وقالت : « لقد قالوا لى انى لن استطيع المشى مرة ثانية ، فهل تريد أن ترانى اتحرك » ؟ واخذت تذرع الغرفه جيئة وذهابا ، فسألتها : « وما سر ذلك » ؟ فأجابت بكل بساطة : « انه يسوع » . ثم وقفت فتاة وسيمة الطلعة وقالت : « هل وقع نظرك من قبل على ضحية من ضحايا المخدرات ؟ لقد كنت واحدة والآن قد شفيت » . ثم جلست

هنيئة راضية وقالت : « يسوع عمل معى هذا » . ثم وقف رجل وسيدة كانا قد افترقا من قبل ، اما الآن فقد جمع الحب بينهما من جديد ، وكانت السعادة تطل من اعينهما . ولما سألتهما عن السر قالا : « يسوع فعل لنا هذا » . ثم وقف رجل ، كان من قبل ضحية المسكر حتى انه جنى على عائلته وصرف كل ما يملك فكانت العائلة فى فقر مدقع ، وقطع منه كل رجاء ، اما الآن فهو سعيد وقوى البنية ، ولما سألته عن السر أجاب : « يسوع فعل لى هذا » .

ثم بدأ الجميع يرنمون واخفضت الانوار ، ثم امسكنا الواحد بيد الآخر فى دائرة متسعة ، وكنت أشعر آنئذ اننى اقبض على سلك كهربائى. كانت القوة تفيض داخل جدران هذه الغرفة ، ولم يكن لدى ادنى شك فى انى اقل هؤلاء القوم فى النمو الروحى ، وتأكد لدى تماما أن الرب يسوع المسيح كان حاضرا فى ذلك المكان وأن هؤلاء القوم قد عرفوا طريقهم اليه ووجدوه فعلا ، لقد مستهم قوته ، ووهبهم حياة جديدة . تدفقت هذه الحياة فى فيض لا يقاوم .

هذا هو سر السعادة وكل ما عدا ذلك أمور ثانوية . فاحصل على هذا الاختبار ، وحينئذ تشعر انك حصلت على سعادة حقيقية صافية ، بل على أجمل ما فى الوجود . فلا تخطىء الطريق اليها مهما يكن نوع عملك فى الحياة ، لأن هذه هى الحياة الحقة .

## الفصـــل السادس

# احذر الغضب والاضطراب

كثيرون من الناس يجعلون الحيـــــاة حملا لا يطــاق دون ما داع أو مسوغ ، وذلك باتلاف القوى والطاقة عن طريق الغضب والاضطراب. فهل تغضب انت او تضطرب ؟ ان المعنى الذى تحمله الكلمتان ســيعطيك صورة واضحة عن نفسك ان كنت تقع فريسة اهما ، فكلمة « الغضب » تعنى يغلى ، يقذف بخارا ، يتهيج ، يرتبك ، نفعل .

وكلمة « الاضطراب » تحمل نفس المعانى . انها تعيد الى الذاكرةصورة طفل مريض فى اثناء الليل يزعجنا بصراخة المتقطع وبانتحابه الخافت ، ولا يكاد يسكت حتى يبدأ من جديد : فالغضب من شيم الأطفال ولكنه يصف رد الفعل العاطفى عند كثيرين من البالغين .

وينصحنا الكتاب المقدس قائلا : « لا تغر من الأشرار » ( مز ٣٧ : ١ ) . وهذه نصيحة رصينة لازمة للناس فى الوقت الحاضر ، فاننا فى اشد الحاجة لأن نتخلى عن الغضب والاضطراب ونعيش فى هدوء وسلام ، اذا أردنا أن نحصل على القوة اللازمة للحياة الفعالة ، فما السبيل الى ذلك يا ترى ؟

قال الله تبارك وتعالى "والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين" صدق الله العظيم

عليك ، بادىء ذى بدء ، أن تخفض من خطواتك ، أو على الأقل أن توائم بينها ، فاننا لا ندرك تماما السرعة الزائدة التى نسير بها فى الحياة، ولا الى اى مصير نسوق انفسنا فى هذا السبيل .

ان الكثيرين ينهكون قواهم الجسمية بهذه الخطى السريعة ، بل والأدهى من ذلك والأمر ، انهم يمزقون عقولهم وأرواحهم اربا فى نفس الوقت . وقد يمكن للشخص أن يحيا حياة هادئة جسميا ، ولكنه يسير بخطى سريعة عاطفيا . ولا يقتصر هذا على الأصحاء ، بل قد يعانى منه المرضى كذلك . والأفكار التى تخالجنا هى التى تقرر مدى اتساع هذه الخطى . فحينما يندفع العقل بدون نظام من فكرة محمومة الى أخرى، فسيصبح هو نفسه محموما ، وتكون النتيجة أن يحيا المرء على شفا النكد والانزعاج . ولذلك فخطى الحياة العصرية يجب أن تخف كثيرا اذا أردنا أن نتحاشى النتائج المريرة التى تنجم عن زيادة التنبه والاثارة . فمثل هذه الاثارة الزائدة تنفث فى الجسم سموما ضارة وتسبب كثيرا من الأمراض العاطفية ، وينتج عنها شعور من الاعياء وخيبة الأمل ، حتى اننا نغضب ونضطرب لكل ما يدور حولنا من معضلاتنا الشخصية الى المسائل القومية والى تلك التى تعم العالم بأكمله .

فاذا ما ظهرت آثار هذه الاضطرابات العاطفية على جسومنا بصورة واضحة هكذا ، فكم يكون تأثيرها على هذا الجوهر الأصيل فى شخصية الانسان والذى ندعوه بالروح ؟ .

انه لمن المستحيل أن تستمتع أرواحنا بسلام اذا كنا نسير بهذه الخطوات السريعة المحمومة . ان الله يرفض أن يسير بهذه السرعة ولن يحاول أن يسايرنا فى هذا المضمار بل يقول : « سيروا بهذه السرعة الحمقاء، اذا رغبتم فى ذلك ، وحينما تنهك قواكم فسأمد لكم يد العون ، ولكنى أستطيع أن أجعل حياتكم سعيدة اذا خفضتم من سرعتكم الآن ، وكنتم تحيون وتتحركون وتوجدون فى » . ان الله يتحرك فى تؤدة وسكون وفى نظام تام ، ولذلك فالسرعة اللائقة التى نقطع بها الحياة هى تلك التى تنسجم مع سرعة الله ، ان الله ينجز أعماله على أكمل وجه ، فى غير عجلة ، فهو

قال تعالى " يا معشر الجن والانس ان استطعتم أن تنفذوا من أقطار السموات والأرض فانفذوا لا تنفذون الا بسلطان - يرسل عليكم شواظ من نار ونحاس فلا تنتصران "
المعونة

لا يغضب ولا يضطرب ، وهو يقدم لنا هذا الهدوء وهذا السلام حينما يقول : « سلاما أترك لكم ، سلامى أعطيكم » ( يوحنا ١٤ : ٢٧ ) .

ان حياة هذا الجيل تدعو الى الأسى حقا ، وخاصة فى المدن الكبيرة، نتيجة لتأثير التوتر العصبى والاثارة والضوضاء ، وتمتد هذه العلة أيضا الى الريف حيث ينقل الهواء موجات هذا التوتر . ولقد اعجبنى قول سيدة عجوز ، حينما كنا نتحدث فى هذا الأمر ، اذ قالت : « لنقطع مرحلة الحياة يوما بيوم » . وتحمل هذه العبارة بين طياتها معانى كثيرة عن ضغط الحياة اليومية ومسئولياتها وتوتراتها . فمطاليبها المستمرة والملحة تحدث كثيرا من الضغط .

وقد يتساءل المرء عما اذا كان هذا الجيل قد اعتاد على حياة التوتر لدرجة أنه يشعر بالشقاء اذا افتقدها . فالهدوء العميق فى الغابات والوديان الذى عرفه آباؤنا الأولون شيء غير مألوف لديه ، وضغط الحياة المتزايد يحرمه فى كثير من الأحايين من الارتشاف من منابع السلام والهدوء، التى تفيض بها الطبيعة المحيطة به .

فى عصر أحد أيام الصيف ذهبت وزوجتى للنزهة فى احدى الغابات وتوقفنا عند بحيرة جميلة يحيط بها ٧٥٠٠ فدان من الأراضى الجبلية البكر، وهى فى الوسط تلمع كالدر فى الظلام ، وحينما نخرج من الغابة تقع عيناك على هذا المنظر الجميل الأخاذ الذى كونته الطبيعة من آلاف السنين ، فالوديان العميقة تحيط بها التلال المائلة الى الحمرة والرمال الناعمة الصفراء الضاربة فى القدم كالشمس نفسها ، كل هذه ترسم صورة تأخذ بمجامع القلب ، وتصلح أن تكون ملاذا تهجع اليه النفس من صخب وضجيج هذا الوجود .

وفى هذه العصرية مرت علينا ساعات ، اختلط فيها ضوء الشمس برذاذ المطر المتساقط ، وحينما ابتل جسمانا بالمطر ، تضايقنا بعض الشيء، لأن ملابسنا المكوية فقدت بهاءها ورونقها ، ولكننا ما عتمنا أن قلنا انه لا ضرر من أن تبتل ملابس المرء بالمطر وان يتساقط على وجهه فيشعر بالنشوة والفرح ، ثم انه فى الامكان أن يجلس ويعرض نفسه للشمس

فيجف ، ثم استأنفنا سيرنا بين الأشجار نتجاذب أطراف الحديث وبعدئذ جلسنا صامتين ، وكنا آنئذ نصيخ السمع بعمق الى الهدوء الشامل المحيط بنا ، مع أن الواقع ان الغابات لا يسودها الصمت المطلق لانها على الدوام تموج بالحركة والنشاط ، ولكن الطبيعة لا تعلن عن ذلك بأصوات صاخبة طنانة اذ ان اصواتها هادئة منسجمة !

وفى هذه العصرية الجميلة شعرنا بالطبيعة الهادئة تلمسنا بيدها الشافية ، واحسسنا ان التوتر يغادر جسيمنا فعلا ، وبينما نحن فى هذا الهدوء الشامل نستمتع بهذا السحر الحلال ، واذا بصوت يشبه الموسيقى يقترب منا ، ولكنه كان فى حقيقة أمره موسيقى صاخبة عصبية ، وظهرت أمامنا فتاتان يصحبهما فتى ، وكان هذا يحمل مذياعا صغيرا ، ومع أن هؤلاء الثلاثة قد حضروا ليروحوا عن انفسهم فى هذا المكان الهادىء الجميل ، الا انهم ، بكل أسف ، كانوا يحملون معهم ضوضاءهم ، وكانوا ظرفاء حقا لأننا تحدثنا اليهم حديثا شائقا ، وخيل الى أن أطلب من الشاب أن يسكت هذا المذياع ، ويستمع الى موسيقى الطبيعة المحيطة به ، ولكنى رددت نفسى عن ذلك اذ أن هذا أمر خاص بهم وحدهم . ثم افترقوا عنا لحال سبيلهم .

وبعد ذهابهم استغرب كلانا عن مقدار الخسارة التى تعرضت لها هذه الجماعة اذ كانوا يسيرون فى وسط هذا الهدوء الشامل ، ومع ذلك لم يصيخوا السمع لتلك الموسيقى القديمة قدم الأزل ، والى هذا الانسجام الذى لم يصل البشر الى مستواه ، من حفيف الرياح على أغصان الأشجار ، والانغام الشجية التى تزقزق بها العصافير ، والموسيقى العذبة التى تفيض بها الطبيعة المحيطة .

لا زالت هذه الموسيقى تفيض بها الغابات والآكام والوديان والجبال الشاهقة والمحيطات وهى ترغى وتزبد على الشواطىء الرملية الناعمة ، وعلينا نحن أن نستفيد منها ونستمتع بعلاجها الشافى ، ولنذكر قول المسيح : « تعالوا أنتم منفردين الى موضع خلاء واستريحوا قليلا » ( مرقس ٦ : ٣١ ) . وبينما انا اكتب لكم هذه الكلمات ، مقدما هذه النصيحة الغالية ، فاننى فى كثير من الأحايين أحتاج ان اذكر نفسى بها ،

مما يدل على أننا جميعا فى حاجة ماسة الى ان نعود انفسنا على الهدوء، اذا أردنا ان نجنى ثماره فى حياتنا .

فى أحد ايام الخريف قمت وزوجتى برحلة الى ماساشوستس لزيارة نجلنا جون فى معهد دير فيلد ، وقد اخطرناه اننا سنصل فى الحادية عشرة صباحا ، ونحرص نحن دائما على حفظ المواعيد ، ولذلك كنت اقود السيارة بسرعة مذهلة ، وسط مناظر الخريف الخلابة ولا القى اليها بالا ، وفجأة سألتنى زوجتى : « اترى هذه الآكام المشرقة الممتدة على مدى البصر » ؟ فأجبتها : « أية آكام تعنين ؟ » فقالت : « لقد مررنا بها منذ وقت قصير » . ثم أشارت قائلة : « انظر الى هذه الشجرة الجميلة»، وكنت قد غادرتها بما يقرب من ميل ، فأجبتها : « اية شجرة ؟ » فأجابت زوجتى : « أن هذا يوم من امجد أيام حياتى وابهجها . كيف تستطيع ان تتخيل هذه الألوان الزاهية التى تعج بها هذه البقعة من البلاد فى شهر اكتوبر ؟ ان ذلك يغمر نفسى بالسعادة » .

ولقد وقعت ملاحظتها من نفسى موقعا حسنا حتى اننى رجعت بالسيارة الى الوراء ما يقرب من ربع ميل ، الى بحيرة هادئة تحيط بها التلال الشامخة وتكسوها الوان الخريف المتنوعة ، وجلسنا نحدق النظر فيها ونتأمل عظمة الخالق الذى صور مثل هذه المناظر بمثل هذه الألوان الخلابة التى لا يستطيع احد ان يحاكيها . وعلى صفحة مياه البحيرة الهادئة ، انعكست صورة مجيدة لعظمته تحكيها هذه التلال الشامخة التى انطبعت بصورة لا تنسى على وجه المياه الساكنة الشبيهة بالمرآة الصافية . وجلسنا مدة طويلة دون أن ننبس ببنت شفة ، واخيرا قطعت زوجتى السكون بالعبارة التى تليق بهذا المقام وقالت : « الى مياه الراحة يوردنى » ( مزمور ٢٣ : ٢ ) . ومع ما تعوقناه فى الطريق الا اننا وصلنا الى دير فيلد فى الحادية عشر دون أن نشعر بكلل أو ملال ، بل اننا فى الواقع كنا نشعر بنشوة طاغية .

ولكى تخفف من هذا التوتر الذى يسود الناس فى كل مكان ، عليك أن تبدأ بتخفيف خطواتك فى الحياة . ولكى تفعل هذا فانك تحتاج ان تبطىء الخطى وان تهدأ والا تغضب أو تضطرب وأن تمارس حياة السكينة

والهدوء . جرب « سلام الله الذى يفوق كل عقل » ( فيلبى ٤ : ٧ ) ، وحينئذ لاحظ الشعور بالهدوء الذى يفيض فى داخلك .

كتب الى احد أصدقائى الذى اضطر أن يقوم باجازة نتيجة «لضغط» العمل عليه ، فقال : « لقد تعلمت كثيرا من الدروس فى اثناء هذه الاجازة التى فرضت على فرضا . فلقد تيقنت الآن اكثر من ذى قبل اننا فى الهدوء نشعر بوجود الله . قد تتعكر الحياة ، ولكن كما يقول المثل : « اترك المياه العكرة فترة فانها تصبح صافية » .

قدم طبيب وصفة غريبة لأحد مرضاه ، وكان هذا من صنف رجل الأعمال الذى لا يتوانى ، والذى يود الحصول على ما يريد بأى ثمن ، فلما جاء للطبيب قال له فى عصبية ظاهرة ان على كاهله اكداســا من الأعمال لا بد من انجازها وعليه وحده أن يقوم بها على الوجه المرضى ، والا ساءت الأحوال ، ثم عقب قائلا : « اننى احمل حقيبتى الى المنزل كل مساء مشحونة بالأوراق التى تنتظر أن انجزها » . فسأله الطبيب بهدوء: « ولمــاذا تأخذ اعمالا معك للمنزل فى المساء ؟ » فأجاب هذا ثائرا : «على أن انجزها » . فعقب الطبيب قائلا : « الا يستطيع احد غيرك أن ينجزها، أو يساعدك على انجازها ؟ » . فأجابه المريض محتدا : « لا ! اننى الوحيد الذى يستطيع القيام بها . انها يجب أن تنجز على الوجه الأكمل ، وأنا وحدى الذى أستطيع القيام بذلك ، ثم انها يجب أن تنجز بسرعة . ان كل شيء يعتمد على وحدى » .

فأجابه الطبيب : « اذا كتبت لك وصفة ، فهل أنت على إســتعداد لأن تتبعها ؟ » وهذه ، صدقت أو لم تصدق ، كانت الوصفة التى قدمها له : أن يخرج كل يوم ساعتين من ساعات العمل ويترك المكتب ليتريض بعيدا عن متاعب العمل ، ثم يأخذ نصف يوم كل أسبوع ويقضيه بين المقابر. وهنا تساءل الرجل مندهشا : « ولمــاذا اقضى نصف يوم بين المقابر »؟ فأجابه الطبيب : « لأنى اريدك أن تتجول وتنظر أضرحة الرجال الذين يقبعون هناك بصفة دائمة . اريدك أن تتأمل وتستوعب هذه الحقيقة أن كثيرين من هؤلاء الرجال ظنوا ، كما تظن أنت الآن ، أن العالم قد وضع

على كواهلهم . فكر مليا فى هذه الحقيقة المؤلمة انه بعد ان تدخل انت نهائيا الى عالم السكوت هذا ، فان العالم سيسير فى مجراه الطبيعى . ومهما كانت قيمتك ، فان آخرين سيقومون بنفس العمل الذى تزاوله الآن ، واقترح عليك ان تجلس على احد هذه الأضرحة وتردد هذه العبارة: « لأن الف سنة فى عينيك مثل يوم امس بعد ما عبر وكهزيع من الليل » ( مزمور ٩٠ : ٤ ) .

وفهم المريض ما عناه الطبيب ، فخفف من خطواته وتعلم كيف يوزع الاختصاصات وأدرك قيمته الحقيقية ، وتخلى عن الغضب والاضطراب، وبذلك عرف السكون طريقه الى نفسه . وهنا لا يفوتنى أن انوه ان اعماله سارت حثيثا من حسن الى احسن ، وقد استطاع أن ينشىء حوله كفايات تتحمل العبء عنه ، وبذلك نمت تجارته وتقدمت .

ابتلى صاحب مصنع شهير بداء التوتر ، وكان دائما فى حالة تهيج واضطراب ، وقد وصف الرجل حالته قائلا : « كنت اقفز من فراشى فى الصباح وأبدأ العمل فى التو ، وكنت فى عجلة لدرجة اننى اتناول افطارى ببيض نصف مسلوق حتى يسهل ازدراده بسرعة » . وكان من جراء هذه الحياة المضنية انه لا يكاد ينتصف النهار حتى يكون قد شعر بالاعياء وفى المساء يستغرق فى سريره مجهدا .

وتشاء الصدف ان يكون بيته فى مكان تحيط به الأشجار الغبياء، وفى احدى الليالى اصابه الأرق فاستيقظ مبكرا وجلس يتطلع من النافذة، فراقه منظر عصفور وهو يستيقظ من النوم ، فلاحظ أن العصفور فى نومه يدس منقاره تحت جناحه ويغطى جسمه كله بالريش ، وحينما بدأ يصحو من نومه ، أخرج منقاره أولا من تحت جناحه وتطلع حوله بنظرة ناعسة، ثم مد ساقه على آخرها وبسط عليها جناحه ، فأصبح منظرها شبه مروحة، وبعد ذلك استرجع هذه الساق بجناحها وكرر نفس العملية بساقه الأخرى وجناحه ، ثم أعادها بدورها وأخذ وضعه الأول كاملا ، فوضع راسه من جديد تحت جناحه وراح فى وسنة خفيفة ، وبعدها اخرج راسه وتطلع حوله فى نشاط ، ثم حرك ساقيه وفرد جناحيه ، وخرجت من أعماقه أغنية جميلة يستقبل بها نهارا مشرقا لطيفا ، ثم قفز من على غصن

الشجرة وتناول جرعة ماء بارد ، وبعدها اخذ يسبح فى الجو باحثا عن طعـامه .

فقال الرجل بعد ذلك لنفسه : « اذا كانت هذه هى الطريقة التى تتبعها العصافير حينما تستيقظ من النوم ، فى دعة وهدوء ، الا يليق بى أن أتبع نفس الطريقة وابدا يومى بهذا الشكل » ؟ وفعلا جرب نفس الخطة لدرجة انه بدا يغنى ، ووجد أن الغناء يشيع فى نفسه كثيرا من السعادة والهدوء ، ويقول فى هذا الصدد : « لا أعرف كيف أغنى ولكنى جربت أن اجلس فى كرسى واغنى ؟ وكانت معظم أغانى عن ترانيم واهازيج مفرحة. تخيل أنى انا ارفع عقيرتى بالغناء ، ولكن هذا ما حدث . ولقد ظنت زوجتى فى بادىء الأمر أننى فقدت عقلى . لقد قلدت العصفور فى كل شىء ولكنى زدت عليه شيئا واحدا وهو أنى رفعت صلاة قصيرة ، بعدها شعرت انى فى حاجة الى الطعام ، ورغبت فى افطار شـهى من البيض المخلوط بشريحة من اللحم . ثم اكلت على مهل ، وبعدها نزلت لمزاولة عملى فى حالة ذهنية صافية ، بعيدا عن التوتر والهياج ، وساعدنى ذلك على أن اقضى اليوم بطوله فى هدوء وسكينة » .

حدثنى أحد اعضاء فريق التجديف باحدى الجامعات ان رئيس الفريق كان رجلا حكيما وكان على الدوام ينصح الفريق قائلا : « لكى تكسـبوا هذه المباراة او اية مباراة اخرى ، عليكم ان تجدفوا على مهل » . ثـم أضاف : « ان التجديف السريع غالبا ما يفقد النغمة التوقيعية بين افـراد الفريق وفى هذه الحالة يصعب عليهم استعادة الانسجام اللازم للفـوز، وحينئذ يتمكن الفريق المنافس من الغلبة على الفريق الذى ساده التشويش». انها لحكمة بالغة : « لكى تقطع المسافة سريعا ، جدف على مهل » .

ولكى يجدف على مهل او يعمل على مهل ، او يحصل على الخطوة الثابتة التى تقود للفوز ، يجب على ضحية الحياة المندفعة ان يستلهم سلام الله ليملأ عقله وروحه ، بل ويتخلل اعصابه وكل عضلات جسمه .

عضلاتك ومفاصلك ؟ ان مفاصلك لن تؤلمك اذا غمرها القدير بسـلامه ،
عضلاتك ومفاصلك ؟ ان مفاصلك لن تؤلمك اذا غمرها القدير بسـلامه،

وتعمل عضلاتك فى تناسق تام ما دام سلام الله الذى جبلها هو الذى يحكم تصرفاتها واعمالها . فتحدث الى عضلاتك كل يوم والى مفاصلك والى اعصابك قائلا : « لا تغر ... لا تحسد ... » ( مزمور ٣٧ : ١ ) . اجلس فى استرخاء تام على أريكة أو على فراش ، وفكر فى كل عضلة مهمة فى جسمك من أخمص القدم الى هامة الراس : وقل لها : « ان سلام الله يغمرك » . ثم مارس « الشعور » بأن هذا السلام فعلا يغمر جسمك بأكمله . وعلى مر الزمن ستتنبه عضلاتك ومفاصلك الى هذه الحقيقة .

سر على مهل لأن ما تصبو اليه ستجده فى انتظارك حينما تبلغ اليه، على شريطة أن تسعى اليه جادا ، دون اجهاد أو ضغط ، فاذا سرت تحت ارشاد الله وحسب ترتيبه ، وفشلت فى العثور على ما تبغى ، فثق أنه لم يكن من المفروض أن يكون هناك على الاطلاق ، فاذا اخطأت الهدف فربما كان لا بد لك ان تخطئه . وهكذا عليك أن تسعى جادا لاتخاذ الخطوة التى يريدها الله بطريقة عادية وطبيعية . مارس الهدوء العقلى وتعلم كيف تتخلص من كل اثارة عصبية ، ولكى تفعل هذا يجب ان تتوقف فى فترات وتؤكد لنفسك قائلا : « اننى الآن أتخلى عن الاثارة العصبية ، انها فعلا تفارقنى . اننى الآن أعيش فى سلام » . ولا تضطرب ولا تغضب ، وتعلم كيف تعيش فى سلام .

ومن اهم السبل للحصول على هذه الحالة المثلى للحياة هو أن تمارس أفكارا سليمة فىذاتك . اننا كل يوم نقوم ببعض الأعمال التى نهدف من وراءها الى الاحتفاظ بجسم سليم ، كالاستحمام وغسل الأسنان والقيام ببعض التمارين الرياضية ، وبطريقة تماثله يجب ان نبذل جهدا لنحتفظ بعقولنا سليمة ، فنجلس مثلا فى هدوء ونسمح لبعض الأفكار التى توحى بالسلام أن تمر داخل عقولنا ، فمثلا تذكر منظر جبل اشم ، أو واد يكسوه الضباب ، أو مجرى ماء تنعكس عليه أشعة الشمس الذهبية ، أو صفحة اللجين تنعكس عليها أضواء القمر الفضية ، فعلى الأقل يجب ان ننفض ايدينا مرة كل اربع وعشرين ساعة من كل ما تقوم بعمله ، وتستمر فى حالة هدوء وسكينة لمدة عشر دقائق أو خمس عشرة دقيقة ، فهناك أوقات لا مندوحة للمرء فيها من أن يخفف من الخطى ، وهنا أؤكد أنه لا طريقة للوقوف الا ان تقف .

ذهبت مرة الى احدى المدن لالقى محاضرة ، وقابلتنى على رصيف المحطة لجنة من الأعضاء ، وبمجرد وصولى اسرعوا وذهبوا بى الى مكتبة من المكتبات حيث قابلت جماعة كبيرة هناك ووقعت لهم بامضائى على الكراسات التى يحملونها ، ثم اسرعوا بى الى مكتبة اخرى لنفس الغرض، ثم اسرعوا بى الى مأدبة غذاء وذهبنا بعدها حالا الى الاجتماع ، وذهبت بعده حالا الى غرفتى بالفندق ، فبدلت ثيابى بسرعة وذهبنا على عجل الى حفل استقبال حيث قابلت بضع مئات من الناس ، وشربت ثلاث كؤوس من المثلجات. ثم ذهبوا بى بعد ذلك الى الفندق واخبرونى أن لدى عشرين دقيقة فقط لأرتدى ملابسى وانزل لتناول العشاء ، وبينما انا أرتدى ملابسى دق جرس التليفون واذا بأحدهم يقول : « اسرع فاننا فى طريقنا الى العشاء » .

فأجبته فى شىء من التقزز : « سأسرع فى الحال » . وخرجت من غرفتى مسرعا ولشدة ارتباكى وضعت مفتاح الغرفة بصعوبة فى مكانه فى القفل ، ثم مررت بيدى بسرعة على ملابسى لأتأكد ان كل شىء على ما يرام ، واسرعت نحو المصعد . وفجأة توقفت ، لقد كنت الهث ، فسألت نفسى : « لماذا كل هذا ؟ وما معنى هذه السرعة التى لا تنقطع ؟ ان هذا لشىء مضحك » .

وحينئذ اعلنت تمردى على هذا الوضع وقلت : « لا يهمنى ان كنت احضر هذا العشاء ام لا ، ولا يعنينى ان كنت القى هذه المحاضرة ام لا ، فلست مضطرا أن احضر العشاء او ان القى المحاضرة » . وهكذا رجعت بتؤدة الى غرفتى وفتحتها على مهل ، ثم أمسكت بالتليفون وقلت للرجل المنتظر فى الدور الأرضى: « اذا رغبتم فى تناول الطعام فتفضلوا ، واذا رغبتم ان تحجزوا لى مكانا فسأنزل بعد فترة ولكن لن اسرع بعد الآن » .

وبعد ذلك خلعت معطفى وحذائى ثم جلست مسترخيا على كرسى ورفعت قدمى على المائدة المقابلة ، ثم فتحت الكتاب المقدس على مهل أيضا وقرأت بصوت عال المزمور ١٢١ الذى يقول : « ارفع عينى الى الجبال من حيث يأتى عونى » . ثم اغلقت الكتاب وتحدثت الى نفسى قائلا : « دع هذه العجلة ، وابدأ العيش فى خطى ابطأ وفى حياة اهدأ » ثم اكدت لنفسى قائلا : « ان الله موجود فى هذا المكان وان سلامه يغمرنى » .

ثم قلت لنفسى : « لست فى حاجة الى طعام فانى اتناول منه الكثير على كل حال ، ثم من يدرينى ، فقد لا يكون العشاء شهيا بعد كل هذا ، فاذا استمعت بوقت هادىء الآن ، فسألقى حديثا طيبا فى الساعة الثامنة » . وهكذا جلست مستريحا وصليت لمدة ربع ساعة ، ولن انسى قط شعور السلام الذى غمرنى آنئذ ، وشعور الغلبة على نفسى وأنا اغادر الحجرة ، فلقد كان يخالجنى شعور قوى اننى تغلبت على عقبة واننى تحكمت فى نفسى وفى عواطفى ، وحينما وصلت الى قاعة الطعام ، كان الحاضرون قد انتهوا فقط من الطبق الأول فكان كل ما ضاع على هو طبق الحساء وقد قرر الجميع انه لم يكن خسارة تذكر .

وقد كانت هذه الحادثة اختبارا قويا لحضور الله الشافى ، وقد حصلت عليه بأنى عزمت متوقفت ، ثم قرأت بهدوء الكتاب المقدس وصليت باخلاص، ثم اخذت افكر افكارا مليئة بالسلام لبضع لحظات .

اخبرنى أحد سكان نيويورك البارزين أن طبيبه المعالج نصحه بالحضور الى عيادة الكنيسة ، وعلل له ذلك قائلا : « انك فى حاجة الى تنمية فلسفة هادئة للحياة لأنك تستنفذ منابع قواك » . ثم أضاف قائلا : « ان طبيبى يقول اننى أسرع الخطى الى أبعد حد ، ولذلك فانى متوتر وسريع التهيج ، وكثير الغضب والاضطراب ، ولا علاج لى الا ان اتخذ لنفسى فلسفة هادئة للحياة» . ثم وقف الرجل وأخذ يذرع أرض الغرفة وسأل : « ولكن كيف يمكننى أن افعل ذلك ؟ ان هذا شىء يسهل قوله ويصعب تنفيذه » . ثم اخذ يشرح كيف أن طبيبه قدم له بعض الاقتراحات للحصول على هذه الفلسفة الهادئة للحياة . ويبدو أن هذه الاقتراحات فى منتهى الحكمة ، ولكنه نصحنى أن آتى اليكم فى هذه الكنيسة لأنه يعتقد اننى اذا استطعت ان اتعلم الايمان الدينى واستخدمه فى حياتى استخداما عمليا فان هذا سيهبنى سلاما فى العقل ويخفض عندى ضغط الدم وبذلك اصبح جسما » . ثم مضى يقول . « ومع انى أثق أن هذه الوصفة معتدلة ، ولكن كيف يستطيع رجل فى الخمسين من عمره ، له مثل طبيعتى النارية ، أن يغير عادات هذا العمر الطويل، وينمى فى نفسه فلسفة الحياة الهادئة هذه ؟ » .

وكانت هذه فى الحقيقة ، معضلة لأن الرجل كان عبارة عن حزمة من الأعصاب الثائرة المتفجرة ، يذرع الغرفة ، ويضرب على المائدة ، ويتكلم بصوت مرتفع ، وكانت كل هذه مظاهر لما يعتمل فى نفسه ، وكان اذ ذاك فى اسوأ حالاته ، ولكنه دون أن يدرى ، كان يعطى صورة واضحة عن شخصيته ، وبذلك أتاح لنا الفرصة لفهمه اكثر ولدراسته عن كثب .

وبينما كنت أصغى الى كلماته وأراقب تصرفاته ، ادركت لماذا استطاع الرب يسوع ان يحتفظ بسيطرته المذهلة على الناس ، اذ انه عنده الجواب على مثل هذه المعضلات . وقد برهنت على صدق هذه الحقيقة بتغيير الحديث بيننا ، وبدون تمهيد أو مقدمات ، اخذت أتلو بعض الآيات من الكتاب المقدس : « تعالوا الى يا جميع المتعبين والثقيلى الأحمال وانا أريحكم » ( متى ١١ : ١٨ ) . « سلاما اترك لكم . سلامى اعطيكم . ليس كما يعطى العالم اعطيكم انا » . « لا تضطرب قلوبكم ولا ترهب » ( يوحنا ١٤ : ٢٧ ) ، « ذو الراى الممكن تحفظه سالما سالما لأنه عليك متوكل » ( اشعياء ٢٦ : ٣ ) .

وقد تلوت هذه الآيات متمهلا ، متمعنا ، متأملا — ولاحظت فى اثناء تلاوتى لها أن الزائر بدأ يتوقف عن هياجه ، وساد عليه الهدوء ، ثم جلسنا ، كلانا ، صامتين لبضع دقائق ، واذا به فجأة يستنشق نفسا عميقا ويقول : « انه لأمر مدهش . اننى اشعر اننى احسن كثيرا . أليس هذا غريبا ؟ يبدو أن هذه الكلمات هى السبب فى هذا التغيير » . فأجبته : « انها ليست الكلمات وحدها ، مع مالها من فاعلية وتأثير على العقل ، ولكن هناك شيئا اعمق حدث لك . ان الله ، الطبيب الأعظم هنا ، وقد لمسك منذ لحظة مضت بلمسته الشافية . لقد كان حاضرا فى هذه الغرفة » . فلم يظهر الرجل اى تعجب لتوكيدى هذا ولكنه سارع فوافق بقوة على هذه الملاحظة ، وكان الاقتناع واضحا على جبينه ، ثم قال : « حقا وبالتأكيد كان هنا . لقد شعرت به . الآن افهم ما تعنيه ان يسوع المسيح سيعيننى على الحصول على هذه الفلسفة الهادئة وتبنيها ايضا » .

لقد اكتشف الرجل ما تكتشفه آلاف متزايدة من الناس فى هذه الأيام : ان الايمان البسيط وممارسة الاساليب التى جاءت بها المسيحية

كفيلان بجلب السلام للعقل والهدوء للنفس ، وبذلك يكسب العقل والجسم والروح قوة جديدة . ان ذلك هو الترياق الشافى للغضب والاضطراب، وهو خير عضد للمرء ليحصل على السلام ، وبذلك يكتشف منابع جديدة للقوة ويستخدمها .

وكان من الضرورى حتما أن نعلم هذا الرجل نموذجا جديدا للتفكير والعمل . ولقد فعلنا ذلك جزئيا بأن اقترحت عليه بعض الكتب التى الفها خبراء فى موضوع الثقافة الروحية ، فمثلا أعطيناه دروسا فى كيفية الذهاب الى الكنيسة ، وكيف يستخدم عبادته الكنسية كجزء من العلاج . ثم أرشدناه عن كيف يصلى ، ونتيجة لكل هذا أصبح الرجل صحيحا معافى . وفى اعتقادى أن كل من يمارس هذا البرنامج بأمانة واخلاص يستطيع ان يحصل على سلام فياض وقوة دافقة تعينه على الحياة الهادئة المليئة بالسلام .

ان الممارسة اليومية لأساليب العلاج المذكورة هنا ضرورية جدا للسيطرة العاطفية ، فان مثل هذه السيطرة لا تأتى بطريقة سحرية أو بطريقة سهلة ، وليس فى امكانك أن تنميها بمجرد قراءة كتاب ، مع أن هذا يساعد فى معظم الأحيان ، ولكن الطريقة الأكيدة هى ان تعمل تجاهها باستمرار وبمواظبة وبطرق علمية وبتنمية الايمان الخلاق . واقترح أن تبدأ بالعملية الأولية : مجرد ممارسة الجلوس فى سكون تام ، لا تحرك رجلا ولا يدا ، لا تتحدث مع أحد ولا تدخل فى مجادلة . لا تمش هنا أو هناك، ولا تغضب نفسك لأن الاثارة تجعل حركات الجسم الطبيعية ظاهرة بصورة واضحة ، ولهذا فابدأ من أبسط السبل الا وهو اسكات هذه الحركات الجسمية . قف هادئا أو اجلس هادئا أو استلق هادئا وطبعا احفظ نبرات صوتك خافتة .

ولكى تنمى حالة من الهدوء ، عليك أن تفكر فى الهدوء ذاته ، لأن الجسم يستجيب فى حساسية لنوع الأفكار التى تسمح لها بالولوج الى العقل . وانها لحقيقة واضحة ان العقل يمكن تهدئته بأن تعمل على تهدئة الجسم أولا أو بمعنى آخر ، ان الحالة الجسمية تغرى على ايجاد الحالة العقلية المرجوة .

رويت فى احدى محاضراتى حادثة شاهدتها فى احدى اللجان التى حضرتها . وقد اثرت هذه الرواية فى أحد الحاضرين لدى سماعها وحملها محمل الجد ، وطبق الأساليب التى اقترحتها ، فكان لها أثر فعال فى حياته واستطاع ان يتغلب على الغضب والاضطراب .

وهاك ملخصا لهذه الحادثة : حضرت جلسة لاحدى اللجان واشتد فيها النقاش واخذ شكلا غير مرض ، فقد احتدم النزاع ، وكان الأعضاء يتماسكون بالأيدى ، وتناوبوا معا الفاظا غير كريمة ، وفجأة وقف رجل منهم وخلع سترته فى أناة ، وحل رباط عنقه ، وجلس فى استرخاء على احدى الأرائك ، فاندهش جميع الأعضاء لتصرفه هذا ؛ وساله أحدهم ان كان يشعر بالم مفاجىء ، فأجاب : « لا اننى اشعر انى على خير ما يرام ولكنى على وشك ان اغضب ، وقد تعلمت أنه ليس من السهل أن تغضب حينما تكون مستلقيا » . فضحكنا جميعا لهذه الملاحظة ، وبذلك زال التوتر، وبعدئذ أخذ صاحبنا فى استكمال حديثه فقال . « لقد جرب حيلة صغيرة مع نفسه » . لقد كان سريع الغضب وحينما كان يشعر بالغضب يدب فى اوصاله ، كان يجمع قبضته ويرفع صوته ، ولذلك تعمد عن قصد أن يفرد اصابعه ولا يسمح لها ان تتخذ شكل قبضه اليد ، وكذلك كلما زاد التوتر أو الغضب ، تكلم بصوت خفيض ، ثم عقب قائلا : « ولا تستطيع ان تستمر فى غضب وأنت تتحدث همسا » .

وهذه فعلا طريقة فعالة فى التغلب على الانفعالات العاطفية والغضب والتوتر ، كما خبر ذلك الكثيرون . فأول خطوة اذا للحصول على هذا الهدوء هى ان تتحكم فى تصرفاتك الجسمية ، وستدهش لتأثير هذه على حفظ درجة حرارة عواطفك فى حالة مرضية ، وبذلك تخف وطأة الغضب والاضطراب، وسيوفر ذلك عليك كثيرا من الطاقة والجهد ، وتصبح بالتالى اقل تعبا .

ويستحسن أيضا أن تجرب ان تكون هادئا ، بارد الطبع ، خمولا فى بعض الأحايين ، فأولئك الذين يتحلون بمثل هذه الصفات الهادئة أقل تعرضا من غيرهم للصدمات العصبية . فالأشخاص ذوو الحساسية الزائدة يخدمون انفسهم لو اتبعوا النصائح آنفة الذكر ولو الى درجة قليلة ، ولا

يعنى هذا بالطبع أن يتخلى أولئك الأشخاص عن نشاطهم وحساسيتهم التى هى ضمن صفاتهم ، ولكن ممارسة الصفات الهادئة تدعو الى خلق شخصية متوازنة العواطف .

وهأنذا أقدم لك وصفة تتكون من ست نقاط ، جربتها شخصيا ووجدتها ذات نفع عظيم فى تخفيف حدة الغضب والاضطراب . وقد اقترحتها على كثيرين فمارسوها وخبروا نفعها وفائدتها :

١ — اجلس مسترخيا على كرسى . استسلم تماما على هذا الكرسى. فكر فى كل جزء من أجزاء جسمك ، من اخمص القدم الى هامة الراس ، كأنه فى حالة استرخاء تام وأكد هذا الاسترخاء بقولك : « اصبع قدمى مسترخية . اصبع يدى مسترخية . عضلات وجهى مسترخيه »

٢ — تخيل عقلك كصفحة بحيرة تهب عليها عاصفة ، فتتلاطم فوقها الأمواج وتتدافع ، ثم اذا بهذه العاصفة تهدأ واذا بالسكون يسود صفحة هذه البحيرة من جديد .

٣ — اصرف دقيقتين او ثلاث دقائق فى تذكر اجمل المناظر التى مرت بك ، كقمة جبل فى ساعة الغروب ، أو منظر واد عميق يسوده السكون فى الصباح الباكر ، أو غابة ساعة الظهيرة ، أو ضوء القمر ينعكس على صفحة المياه المتموجة ، وحاول أن تستحيى هذه المناظر فى الذاكرة .

٤ — ردد على مهل وبهدوء سلسلة من الكلمات التى توحى بالهدوء والسلام ، محاولا ان تصور لنفسك المعنى الذى تحمله كل كلمة . مثل : اطمئنان البال ( قلها بأناة وتأمل وفى أسلوب يوحى بالاطمئنان ) — الصفاء — الهدوء — وحاول أن تستحضر الى الذاكرة كلمات مشابهة .

٥ — استحضر الى عقلك اوقاتا مرت بك وشعرت خلالها بوجود الله وعنايته بك ، وحينما كانت الأحوال سيئة انتابك القلق والوهن واذا به يفرج كربتك ويخرجك سالما منتصرا .

ثم ردد بصوت مرتفع بعض كلمات مثل : « الى الآن رعتنى قوتك ، وبدون شك ستستمر فى قيادتى » .

٦ ـــ ردد هذه الآية الكريمة فان لها تأثيرا فعالا فى جلب الهـــدوء والسكينة الى العقل : « تحفظه سالما سالما لأنه عليك متوكل » . (اشعياء ٤٦ : ٣ ) .

كرر هذه الآية بضع مرات فى أثناء النهار كلما سنحت لك فرصة . كررها بصوت عال اذا أمكن ، حتى اذا ما انتهى النهار تكون قد قلتها مرات كثيرة .

ثم تخيل هذه الكلمات كمادة نشطة حية تنفذ الى خلايا عقلك وتشيع فى كل أجزائه بلسما شافيا ، فان هذا هو أنجع دواء اكتشف لنزع التوتر من العقـــل .

وحينما تحاول أن تطبق هذه الأساليب التى اقترحتها عليك فى هذا الفصل ، فان النزعة الى أن تغضب أو تضطرب ستخف حدتها تدريجيا ، وبنسبة مباشرة لنجاحك فى هذا الصدد ستزداد قواك التى كانت تستنزفها هذه العادة الرذيلة ، وبذلك تزداد قدراتك لتجابه مسئوليات الحياة .

## الفصــل السابع

# توقع الأفضل وأظفر به

تساءل الاب متحيرا بخصوص ابنه البالغ من العمر ثلاثين ربيعـا : « لمـاذا يفشل ابنى فى كل عمل يعهد به اليه ؟ » . وكان من الصعب فعلا أن ندرك أسباب فشل هذا الشاب لأنه حسب الظاهر ، كان يملك كل مقومات النجاح ، اذ كان ينحدر من اسرة طيبة ، وكانت ثقافته وفرص العمل المتاحة له فوق ما يطمع فيه الشخص العادى ، ومع كل ذلك فقد كانت لديه نزعة مؤسفة نحو الفشل ، وكل ما لمسه باء بالخذلان ، ولقد حـاول جهده ولكنه لم يصب نجاحا . أما الآن فقد عثر على حل بسيط غاية البساطة، ولكنه ذو تأثير عجيب ، وبعد أن مارسه مدة من الزمن ، تخلت عنه النزعة الى الفشل واكتسب بدلها سر النجاح ، وهكذا برزت قوة شخصيته وبدأت قدراته تؤتى ثمـارها .

وفى احدى المآدب ، منذ مدة ليست ببعيدة ، لم أستطع الا أن أبدى اعجابى بهذا الشاب ذى الحيوية الدافقة ، فقلت له : « انك حيرتى ، فمنذ سنين قلائل كنت عنوان الفشل فى كل شىء ، ولكنك الآن كونت فكرة أصيلة لعمل ممتاز ، وقد اصبحت قائدا وسط الجماعة التى تعيش بين ظهرانيهـا، فهلا شرحت لى سبب هذا التغيير العجيب ؟ » .

فأجابنى : « الواقع ان الأمر فى غاية البساطة ، فكل ما هنالك انى تعلمت قوة الايمان ، فلقد اكتشفت انك اذا توقعت السوء فستحصل عليه ، واذا

توقعت الأفضل فستظفر به . وقد أشرق على هذا التغيير عن طريق ممارسة آية من الكتاب المقدس » . فسألته : « وما هى هذه الآية ؟ » فأجابنى : « ان كنت تستطيع ان تؤمن . كل شيء مستطاع للمؤمن » ( مرقس ٩:٢٣).

« لقد نشأت فى بيت مسيحى وسمعت هذه الآية مرات كثيرة ، ولكنها لم تترك فى نفسى اى اثر ، وفى يوم من الأيام حضرت كنيستك وسمعتك تركز على هذه الآية فى احدى عظاتك ، وحالا تبادر الى ذهنى أن سبب بلائى هو ان عقلى لم يكن مدربا على الايمان ، أو التفكير الايجابى ، ولم يكن لدى ايمان بالله ولا بنفسى ، وهكذا راق لى أن أتبع مقترحاتك وأن اضع نفسى بين يدى الله وامارس الايمان كما شرحته انت آنئذ . وهكذا دربت نفسى على ان افكر ايجابيا بخصوص كل شيء . وبجانب ذلك ان احيا حياة الاستقامة ، ثم ابتسم وقال : « وبذلك أصبحت هناك شركة بين الله وبينى . وحينما اتبعت هذه الخطة ، بدت الأمور تتخذ شكلا آخر فلقد تعودت أن اتوقع الأحسن ، لا الاردأ ، وهكذا تبدلت الأمور معى كما ترى . اظن أن هذا نوع من المعجزات . اليس كذلك ؟ » وبهذا السؤال أنهى حديثه الممتع معى .

ولكن لم يكن الأمر معجزيا على الاطلاق ، فان واقع الحال أن هذا الشاب تعلم أن يستخدم قانونا من أقوى القوانين المعروفة فى العالم ، وقد اعترف به علم النفس والدين على السواء الا وهو أن يوجه المرء عاداته الذهنية نحو الايمان لا الكفر ، نحو الانتظار والتوقع لا الشك ، وبهذا يصبح كل شيء لديه فى محيط الممكنات . ولا يعنى هذا بالضرورة انك بمجرد الايمان ستحصل على كل ما تريد أو كل ما تظن انك فى حاجة اليه ، فقد لا يكون هذا لصالحك ، فانك حينما تضع ثقتك فى الله فانه سيتولى ارشادك حتى لا تتوق الى أشياء تضرك أو لا تنسجم مع ارادته هو ، ولكن الأمر اليقينى هو أنك عندما تؤمن فانك تغير ما كان قبلا أمامك فى حكم المستحيل الى شيء ممكن تحقيقه ، ويصبح كل عمل عظيم فى النهاية ممكنا لديك .

قال وليم جيمس ( Wiliam James ) العالم النفسى الشهير : « حينما نحاول القيام بعمل نشك فى قدرتنا عليه ، فايماننا هو اول شيء ( لاحظ هنا — أول شيء ) يضمن لنا نتيجة هذه المغامرة » . فالايمان هو

القاعدة الأساسية والعامل الأول للنجاح فى اى عمل نباشره . فحينما تتوقع الأفضل فانك تطلق فى عقلك قوة مغناطيسية ، وبمقتضى قانون الجاذبية، فان هذه تعجل بابراز احسن ما فيك ، ولكنك حينما تتوقع الأردا فانك تطلق فى عقلك قوة الاشمئزاز والضجر ، وهذه بدورها تنزع من داخلك احسن ما فيك . انه الأمر يدعو الى العجب أن توقع الأفضل يثير القوات الكامنة فى الانسان لتحقيق هذا الذى نتوقعه .

ولقد وصف الكاتب الرياضى الشهير هيوفولرتون ( Hugh Fullerton ) يوضح هذه الحقيقة ، ولقد كنت وانا شاب معجبا اشد العجب بهذا الكاتب وبما يكتب من قصص الرياضة ، ومن ضمنها قصة عن جوش اوريللى ( Josh O,reilly ) الذى كان يوما رئيسا لنادى سان انتونيو .

ولقد كان لدى أوريللى هذا مجموعة من الرياضيين الأفذاذ ، وقد أصاب سبعة منهم الهدف اكثر من ثلثمائة مرة ، وظن الجميع ان هذا الفريق سيكسب البطولة دون منازع . ولكنه فشل فشلا ذريعا وخسر سبع عشرة مباراة من المباريات العشرين الأولى . لم يستطع اللاعبون ان يصيبوا الهدف واخذ كل عضو يتهم الآخر بأنه « شؤم » على الفريق. وفى احدى مبارياتهم مع نادى دالاس ، وكان هذا النادى ضعيفا تلك السنة بالذات ، لم يحرزوا أمامهم اى نصر بل خرجوا مهزومين شر هزيمة ، وذهبوا الى ناديهم يخيم عليهم اليأس والوجوم . لقد كان جوش اوريللى يعرف أن لديه مجموعة من الرياضيين لا تضارع ، ولكنه ادرك علة هزيمتهم وهى أن تفكيرهم كان خاطئا ، فلم يتوقعوا أن يصيبوا هدفا أو أن يكسبوا مباراة ، بل على العكس توقعوا الهزيمة والانحدار ، ولم يكن نموذج تفكيرهم ينحو تجاه الثقة والانتصار بل ناحية الشك والانكسار .

ولقد تمكن هذا التفكير السلبى من اذهانهم فجمد عضلاتهم وضيع عليهم التوافق والموامة فيما بينهم ، وهكذا فقد الفريق فيض القوة التى تربط بين اعضائه .

وحدث أنه كان يعيش فى تلك الأنحاء مبشر يدعى شلاتر ( Schlater ) وقد نال هذا المبشر شهرة واسعة عن طريق الشفاء بالايمان ، وكانت تتجمع

حوله حشود من الناس ليسمعوه ، وجلهم يثق فيه ويؤمن به ، ومن يدرى فقد تكون هذه الثقة هى سبب ما حصل عليه من نتائج . وهكذا خطـــرت فكرة لأوريللى ، فطلب من كل لاعب أن يعيره مضربين من احسن ما لديه وان ينتظروه فى النادى الى ان يرجع اليهم ، ثم وضع المضارب جميعها فى احدى عربات اليد وسار فى طريقه ، وبعد أن غاب لمدة ساعة ، رجع متهللا، واخبر اللاعبين ان اشلاتر قد بارك هذه المضارب ، وأن بها الآن قوة لا تهزم. فذهل اللاعبون وفرحوا جدا . وفى اليوم التالى تقابلوا مع نادى دالاس فانتصروا عليه انتصارا فائقا وشقوا طريقهم فعلا الى البطولة ، وعقب هيوفولرتون أنه لمدة سنين بعد ذلك كان اى لاعب مستعدا ان يدفع مبلغـــا كبيرا من المـــال ليحصل على اى مضرب نال بركة اشلاتر . وبغض النظر عن قوة اشلاتر الشخصية ، فان الحقيقة الواقعة هى ان شيئا هائلا وجد طريقه الى عقول هؤلاء اللاعبين ، فتغير نموذج تفكيرهم ، وهكـــذا بداوا يتوقعون النصر ولا يشكون . لم يتوقعوا الأردا بل الأفضل . توقعوا أن يصيبوا الهدف وان ينتصروا وهذا ما حدث فعلا . تولدت فيهم القوة ليظفروا بمـــا يبغـــون .

وانى أؤكد انه لم يكن هناك اى تغيير فى المضارب ذاتها ولكن التغيير حدث فعلا فى عقول اولئك الذين لعبوا بها . لقد تأكد لديهم انهم قادرون على اصابة الهدف وعلى احراز النصر . ان نموذج التفكير الجديد غير عقـــول هؤلاء الرياضيين فوجدت قوة الايمان الخلاقة مجالا للعمل المجدى .

قد لا تكون انت موفقا كما يجب فى لعبة الحياة ، فقد تقف بمضربك لتصيب الهدف ولكنك لا تستطيع . تضرب مرة تلو الأخرى ولكن النتيجة تدعو الى الرثاء . فدعنى اقدم لك اقتراحا وانا قمين انه سينفعك كل النفع، وأساس ضمانتى له هو اننى قد وصفته لآلاف الناس واستخدموه وحصلوا على نتائج مذهلة . وستتغير الأحوال معك اذا جربت باخلاص هذه الوسيلة: ابدأ بقراءة العهد الجديد ، ولاحظ عدد المرات التى يشير فيها الى الايمان، ثم انتق حوالى دستة من هذه العبارات التى وقعت من نفسك موقعا حسنا واحفظها عن ظهر قلب ودعها تترسب فى عقلك الواعى . رددها مـــرة ومرات وخصوصا قبل أن تستلقى فى فراشك فى المساء ، وهكذا ستجد انه عن طريق قوة الترشيح الروحى ستغوص هذه الأفكار الى عقلك الباطن،

ومع مرور الزمن تكيف وتحول نوع تفكيرك ، وهذا سيجعل منك مؤمنا راجيا ، وهذا بدوره سيخلق منك منجزا لما تريد من الأعمال ، وستكون لديك القدرة لتظفر بما يريده الله وبما تصبو اليه أنت من الحياة .

أن أعظم قوة دافعة فى الحياة الانسانية هى القوة الروحية كما يعلمها الكتاب المقدس ، فانه يذكر فى حذق ومهارة أفضل السبل التى تعين المرء على أن يجعل من نفسه شيئا ذا بال . فالايمان بالله والتفكير الايجابى والثقة بالناس والثقة بنفسك والثقة بالحياة ، كل هذه هى جوهر ما يعلمه الكتاب المقدس فى هذا الصدد . اسمعه يقول : « ان كنت تستطيع أن تؤمن. كل شيء مستطاع للمؤمن » ( مرقس ٩ : ١٣ ) . « لو كان لكم ايمان .. لا يكون شيء غير ممكن لديكم » ( متى ١٧ : ٢٠ ) . « بحسب ايمانكما ليكن لكما » ( متى ٩ : ٢٩ ) . وهكذا نلاحظ التركيز على الايمان والايمان وحده، وهذا يؤكد الحقيقة القائلة ان الايمان ينقل الجبال .

وقد يشك بعض المتشككين ، الذين لم يمارسوا قط قوة هذا القانون فى تأثير على التفكير المستقيم ، فى هذه التوكيدات التى أدليت بها بخصص النتائج المذهلة التى تنجم عن استخدام أسلوب الايمان هذا .

ان الأمور تتحسن فعلا حينما تتوقع الأحسن لا الأردأ ، لانك حينما تتخلص من الشك فى نفسك فانك ترمى بكل ذاتك فيما تسعى اليه ، ولا يمكن أن يقف حائل فى طريق الرجل الذى يرمى بكلياته وجزئياته تجاه أمر يريد تحقيقه . فحينما تعالج مشكلة ما كوحدة شخصية فان صعوبتها ، التى هى فى حد ذاتها دليل على الانفصال والتصدع ، تؤول الى الزوال . ان تركيز جميع القوى ، الجسمية منها والعاطفية والروحية ، على أمر من الأمور واستخدامها الاستخدام الصحيح ، يخلق قوة متماسكة لا يمكن ان تقاوم .

ان توقع الأفضل يعنى أنك تضع كل قلبك ( أى الجوهر المركزى لشخصيتك ) فيما تود أن تنجزه . كثيرون من الناس يفشلون فى الحياة، لا لأنهم يحتاجون الى القدرة ، ولكن لأنهم فى حاجة الى الاخلاص الكامل فيما يقومون به من أعمال . انهم لا يتوقعون من كل قلوبهم أن ينجحوا وليست قلوبهم على ما يعملون ، اى انهم لا يرمون بكل ثقلهم عليه . ان النتائج

لا تمنح نفسها للشخص الذى يرفض ان يلقى بذات نفسه نحو النتائج المرجوة .

المفتاح الرئيسى للنجاح فى الحياة والحصول على ما تبغى هو ان كل قدراتك وترمى بنفسك فى عملك او فى اى مشروع تأخذ على عاتقك القيام به ، او بمعنى آخر ، كل ما تعمله فاعمله بكل قوتك ، والق فيه بذات نفسك ولا تبخل عليه بشىء ، فان الحياة لا تمسك نفسها عمن يهبها كل ما يملك ، ولكن معظم الناس لا يفعلون ذلك بكل أسف . فالواقع ان قلة من الناس هم الذين ينهجون هذا النهج ، مع العلم أن الانحراف عنه هو سبب الفشل الذريع ، أو على الأقل فى الحصول على نصف ما نصبوا اليه فقط .

يقول المدرب الرياضى الكندى الشهير ايس برسيفال ( Ace Percival ) ان معظم الناس ، الرياضيين منهم وغير الرياضيين « ممسكون » اى انهم يتمسكون بشىء يدخرونه ففى تنافسهم لا يستثمرون أنفسهم ١٠٠٪ ولأجل هذا هم يقصرون عن بلوغ الغاية التى هم اهل لهـا .

حدثنى رد باربر ( Red Earber ) مذيع البيسبول الشهير انه عرف قلة من الرياضيين هم الذين يهبون كل امكانياتهم للعب .. ولذلك لا تكن « ممسكا » بل ابذل دائما وستجد ان الحياة لا تمسك عنك شيئا .

كان أحد المدربين الرياضيين المشهورين يلقن تلاميذه كيفية القفز على الأرجوحة المرتفعة ، وبعد ان انتهى من الشرح ، طلب منهم ان يبرهنوا عمليا على مقدرتهم فى فهم ما شرحه لهم نظريا ، فتطلع احد التلاميذ الى القضيب المرتفع الذى كان عليه ان يتعلق به وامتلأ قلبه رعبا وتجمد فى مكانه ، فلقد تخيل نفسه ساقطا من هذا العلو الشاهق وعظامه متهشمة ، ولذلك لم يستطع أن يحرك عضلة واحدة من عضلاته، وتأوه فى فزع قائلا : « لا استطيع ! لا استطيع ! » . فوضع المدرب ذراعه حول كتفه وقال له : « لا يا بنى انك تستطيع وسأدلك على الطريق » . ثم ادلى بعبارة ذات اهمية بالغة ، انها احكم عبارة طرقت سمعى ، فقد قال : « ارم بقلبك على القضيب المرتفع ، وجسمك كله

سيتبعك » . وأنا أرجو أن تنقل هذه الجملة وتكتبها على بطاقة وتضعها فى جيبك ، ضعها تحت الزجاج الذى يغطى مكتبك ، ثبتها أمامك على الحائط ، الصقها لدى المرآة حيث تحلق لحيتك ، بل واهم من هذا كله، اكتبها على صفحات عقلك ، اذا كنت ترغب حقا أن يكون لك شـــأن فى الحياة . ان هذه العبارة تفيض بالقوة : « ارم بقلبك على القضـــيب المرتفع وجسمك كله سيتبعك » .

ان القلب هو عنوان النشاط الخلاق . فاشعل القلب اذا بالوجهة التى تريدها وبالهدف الذى تبغيه ، وثبت هذا بعمق فى عقلك الباطن حتى انك لن تقبل كلمة « لا » جوابا لتحقيق هدفك ، وحينئذ سترى ان شخصيتك بأكملها ستتبع قلبك حيثما يسير . « ارم بقلبك على القضيب » تعنى انك تطغى بايمانك على كل ما يقابلك من صعاب ، وما يعترضك من عقبـــات وحواجز . أو بمعنى آخر ، ارم بالجوهر الروحى الكامن فى اعماقك على القضيب ، فستجد أن نفسك المـــادية ستسير فى طريق النظر الذى اكتشفه عقلك الملهم بالايمان . فتوقع الأفضـــل ، لا الأردأ ، وســـتظفر به . ان ما يخالج قلبك ، طيبا كان أم رديئا ، قويا أو ضعيفا ، هو الذى سيعود اليك . قال امرسون فى هذا الصدد : « احذر ما تبغيه لأنك ســـتحصل عليه » ! .

أما أن هذه الفلسفة ذات قيمة عملية فيوضحها اختبار شابة جاءت تستشيرنى منذ بضع سنوات خلت ، وقد حددت لها ميعادا أن اقابلها فى مكتبى فى الساعة الثانية فى عصر احد الأيام ، ولكنى شغلت بعض الشىء وذهبت متأخرا خمس دقائق الى قاعة الاجتماع حيث كانت تنتظرنى .

وقد ظهر الاستياء واضحا على محياها من الطريقة التى كانت تضم بها شفتيها ، وجابهتنى بالقول : « انها الآن خمس دقائق بعد الثانية وانى دائما أحرص على حفظ المواعيد » فأجبتها مبتسما : « وأنا كذلك . اننى اننى دائما احرص على حفظ الميعاد وارجو ان تغفر لى هـــذا التاخير الذى لم أستطع تلافيه » ولكنها لم تستجب لابتسامتى وقالت بشىء من الصرامة : «ان لدى مسألة هامة أريد أن اعرضها عليك وأريد لها جوابا وانى أتوقع منك هذا الجواب » ثم استطردت دون توقف .«ومن الخير أن أضعها أمامك بدون

تزويق . انى اريد ان اتزوج » . فأجبتها : « حسنا . هذه امنية طبيعية وأود ان اساعدك على تحقيقها » . فأجابت « اود ان اعرف لماذا لا استطيع ان اتزوج . ففى كل مرة اصادق شابا لا يلبث ان يختفى من الصورة وتفلت منى الفرصة ، واصارحك القول اننى لم اعد بعد صغيرة ، ولقد لجأت اليك الآن لانك تدير عيادةللدراسة مثل هذه الصعاب ، ولابد ان لك خبرةفى هذا المضمار وهأنذا اعرض عليك المسألة دون مواربة او دوران ، فقل لى : « لماذا لا استطيع ان اتزوج ؟ » . فتفرست فيها لأكتشف ان كانت من النوع الذى يمكن مجابهته بالحقائق عارية ، لأنه كان على أن أصارحها ببعض الأمور ان كانت تبغى حقا علاجا ناجحا ، واخيرا اقتنعت انها متسعة الأفق وتستطيع ان تتناول الدواء المطلوب لعلاج حالتها ، فقلت لها : « حسنا . تعالى الآن نحلل الموقف ، فالواضح انك تملكين عقلا نيرا وشخصية لطيفة، واذا سمحت لى فانى اقرر ايضا انك فتاة وسيمة » وكل ما قلته لها كان حقا وقد هنأتها عليه بكل الطرق الأمينة التى فى مقدورى ، ثم قلت لها بعدئذ : « اعتقد انى اكتشفت صعوبتك » وهى هذه : « لقد انتقدتنى لأنى تأخرت خمس دقائق عن موعدنا ، وكنت حقا قاسية فى توبيخك . الم يتبادر الى ذهنك ان موقفك هذا يشكل غلطة كبرى ؟ واظن ان الزوج سيجابه وقتا عصيبا اذا كنت تدققين معه الى هذا الحد . والواقع انك ستتحكمين فيه الى حد كبير ، لدرجة انه حتى لو تزوجتما فستكون حياتكما فاشلة . ان الحب لا يترعرع فى ظل السيطرة والاستبداد » . ثم استطردت قائلا : « ان لك طريقة خاصة فى ضم شفتيك بشدة مما يوحى بأنك تميلين الى السيطرة ، ودعينى أصارحك ان الزوج العادى لا يحب ان تحكمه زوجته، على الأقل للدرجة التى تشعره بهذه السيطرة . ثم انى اعتقد انك تصبحين اكثر جاذبية لو انك تخلصت من هذه الخطوط الصارمة التى تكسو وجهك . يجب ان تتحلى بشىء من النعومة والرقة ، ولا تستطيعين ذلك مع وجود هذه الخطوط القاسية » ثم القيت نظرة على ردائها ، وكان من النوع الغالى ، ولكنها لم تلبسه بأناقة ، فقلت لها : « قد لا يكون هذا من اختصاصى ، ولكنى ارجو ان تغفرى لى تطفلى، فهلا توافقيننى على ان هذا الرداء يمكن ان يلبس بطريقة افضل ؟ » .

اننى أعتقد أن وصفى لها كان محرجا ولكنها تقبلته بروح رياضية وضحكت بصوت عال ، ثم قالت : « انك فى الواقع لا تستعمل اصـــلاحات مهذبة فى تعبيراتك . ولكنى فهمت ما ترمى اليه » . ثم اقترحت عليها قائلا: قد يساعدك على تحسين الموقف لو انك صففت شعرك بعناية اكثر ، انه « منكوش » بعض الشىء ، ويمكنك ايضا ان تضعى قليـــلا من الروائح العطرية ، ولكن الأهم من هـــذه جميعها هو أن تحصلى على موقف جديد يغير هذه الخطوط التى ترتسم على وجهك ، ويشيع فيك هذه الصفة التى لا يعبر عنها الا وهى الفرح الروحى .

وأؤكد لك ان هذه جميعها « ستضفى عليك سحرا وجاذبية » . فانفجرت قائلة : « حسنا . لم أكن اتوقع قط ان اسمع هـــذا الخليط من النصائح فى مكتب قسيس » . فهمهمت قائلا : « لا اظن ذلك ، ولكن واجبنا اليوم أن نلم بزوايا اى موضوع انسانى نعالجه » . ثم حكيت لها عن أستاذ لى فى الجامعة التى درست فيها واسمه رولى ووكر ( Rolly Walker ) الذى قال مرة : « ان الله يدير صالونا للجمال » . ثم زاد قائلا : « ان فتيات كثيرات لـــا جئن لهذه الجامعة لأول مرة كن فى غاية الجمال ، ولكنهن لـــا رجعن لزيارتها بعد ثلاثين عاما كان قد انطفأ فيهن هذا الجمال وتبدد منهن السحر ، بعكس فتيات أخريات ، كن فى شكلهن عاديات حينما جئن هنا لأول مرة ، ولكنهن حينما رجعن لزيارة الكلية بعد ثلاثين ســـنة ، أصبحن فاتنات » وهنا تساءل : « ما الذى أوجد هذا الفرق ؟ » ان أولئك الأخريات كان لهن جمال الروح منطبقا على وجوههن ، ثم عقب قائلا : « ان الله يدير صالونا للجمال » . وعند ذلك استغرقت زائرتى فى التفكير بعض لحظات ، ثم نهضت قائمة وقالت : « ان كلماتك تحـــوى كثيرا من الحق وسأجربها » وهنا ظهرت قوة شخصيتها وبان تأثيرها لانها فعـــلا جربت ما تناولناه فى بحثنا معـــا .

ومرت سنون كثيرة ونسيت أمر هذه الفتاة ، وفى احدى المدن القيت محاضرة وبعدها جاءتنى سيدة انيقة وبصحبتها رجل وسيم الطلعة ومعهما طفل فى نحو العاشرة من عمره ، وتطلعت الى السيدة مبتسمة ثم قالت: « كيف تراه ملبوسا » ؟ فسألتها فى شىء من الارتباك : « ماذا تعنين بهذا الملبوس » ؟ فأجابت : « ردائى اتظنه ينساب على جسمى بأناقة ؟ » فأجبتها

فى كثير من الدهشة : « اجل . اظنه فى غاية الأناقة . ولكن لماذا تسالينني هذا السؤال بالذات ؟ » فأجابت : « الا تعرفنى ؟ » فقلت لها : « انى اقابل اناسا كثيرين فى تجوالى ، واصارحك القول اننى لا اذكر انى قابلتك قبل الآن » . فذكرتنى بالحديث الذى دار بيننا منذ سنين كثيرة ، ثم قالت: « ارجو ان تقابل زوجى وابنى الصغير . ان الذى القيته على مسامعى آنئذ كان حقا تماما .. لقد كنت فتاة يائسة تعيسة يمكنك ان تتصورها حينما جئت اليك لأول مرة ، ولكنى مارست كل ما اقترحته على اذ ذلك بكل امانة وقد وفقت تماما » . ثم تحدث زوجها فقال : « ليس هناك مخلوق فى الوجود احسن من مارى » . وانا بدورى أقرر انه كان على حق لأنها كانت فعلا جميلة ولا بد أنها زارت « صالون التجميل الذى يديره الله » . فهى لم تتمتع فقط بما تكنه روحها من رقة وعذوبة ، ولكنها فى نفس الوقت استخدمت تلك القوة الرائعة لتظفر بما تبغى وتريد ، وقد قادها هذا العزم الجديد الى أن تغير ما بداخلها حتى تحقق احلامها .

لقد كانت تملك عقلا جبارا ، لذلك رضخت واستخدمت الأساليب الروحية ، وكان لها ذلك الايمان القوى بأن ما يحدثها به قلبها يمكن تحقيقه عن طريق القوى الايجابية الخلاقة .

فالطريقة اذا هى أن تعرف ما تريد وتتأكد انه الشىء الصواب ثم تكيف نفسك بطريقة تحقق لك ما تصبو اليه ، وفوق ذلك تمسك دائما بالايمان ، فانك بقوة الايمان الخلاقة تجعل فى الامكان تحالف الظروف المختلفة التى تعينك على أن تحصل على رغبتك المشتهاة .

ولقد ادرك دارسو الفكر الحديث فى القيمة العملية لآراء وتعاليم يسوع وخاصة المتضمنة فى قوله المأثور . « بحسب ايمانكما ليكن لكما » ( متى ٩ : ٢٩ ) . فبقدر ايمانك فى نفسك وايمانك فى عملك وايمانك فى الله ستخطو قدما . فاذا وثقت بعملك وبالفرص التى تتيحها لك بلدك ، واذا آمنت بالله وجاهدت بكل قواك .. أو بمعنى آخر اذا « رميت بقلبك على القضيب » . فانك ستسمو الى الموقع الذى تبغيه لحياتك ولخدماتك ولأهدافك . فحينما يعترضك قضيب فى الطريق ، اى نوع من الحواجز، فقف قليلا واغمض عينيك وتصور كل ما يعلو هذا القضيب ، لا ما هو

اسفله ، وتخيل انك رميت « بكل قلبك » عليه ، واستشعر فى داخلك تلك القوة الرافعة التى تسمو بك عليه ، وآمن تماما انك فعلا حاصل على تلك القوة الرافعة ، فستدهش حقا لتلك القوة التى تسرى فى أوصالك . فاذا ما تخيلت فى أعماق عقلك أفضل شيء واستخدمت قوة الايمان والطاقة الكامنة فيك ، فانك ستظفر بما تريد .

ومن الأهمية بمكان ان يعرف المرء طريقه واتجاهه فى الحياة اذا رغبه حقا فى تحقيق مآربه ، فانك ستصل الى هدفك وتحقق احلامك وتصل الى ما تريد اذا كان هدفك محددا وواضحا ، فكم من اناس لا يحققون غرضا فى حياتهم لانهم يسيرون على غير هدى ، وليس أمامهم غرض معين يسعون لتحقيقه ، ولذلك فلا تتوقع ان تدرك الأفضل اذا كان تفكيرك لا يهدف لغرض معين .

جاءنى شاب فى السادسة والعشرين من عمره ليستشيرنى لانه برم ومتضجر بوظيفته الحالية ، وكان يتوق ان يحتل مكانة اسمى فى الحياة حتى تتحسن احوال معيشته ، وكان هذا الدافع فى حد ذاته شيئا مستساغا ويستحق الدراسة . فسألته : « حسنا . اين تريد أن تذهب ؟ » فأجاب: « لا اعلم بالضبط . فلم افكر فى هذا اطلاقا . كل ما اسعى اليه هو أن ابتعد عما أنا فيه الآن » . فسألته ثانية : « اى عمل تجيد ، وما هى نقاط القوة لديك ؟ » فأجاب : « لا ادرى ، فلم افكر فى هذا من قبل ايضا » . فقلت له مشددا : « ما الذى تبغى أن تفعله لو أتيحت لك الفرصة ؟ ما الذى تنوى ان تقوم به فعلا ؟ » فأجاب فى شيء من الخمول : « لا استطيع ان ابت فى هذا ، فلا ادرى ما الذى أود أن أقوم به ، لم أفكر فى ذلك قبل الآن ، واظن اننى يجب أن اقرر هذا الأمر ايضا » . فقلت له : « والآن يا بنى انك تريد أن تغير عملك الحالى بعمل آخر . ولكنك لا تدرى ما الذى تستطيع أن تعمله ولا الى اين المسير ، فعليك أن ترتب افكارك وتنظمها قبل أن تتوقع تغييرا يذكر فى حياتك » .

وهذه هى نقطة الفشل عند الكثيرين ، فهم لا يتقدمون فى الحياة ، لأن فكرتهم مهزوزة عن الطريق الذى يسلكونه وعن العمل الذى يمكنهم القيام به ، وحيث لا هدف فلا نتيجة . وعليه فقد قمنا بتحليل كامل لامكانات

هذا الشاب واكتشفنا ان لديه امكانيات لم يكن هو نفسه يدرى عنها شيئا، وكان من الضرورى ان تثير بداخله دافعا يحركه الى الأمام . ولذلك علمناه اساليب الايمان العملية ، واليوم هو يسير على الدرب وسيصل ، فهو الآن يدرك سبيله وكيف يصل اليه . والآن يعرف ما هو الأفضل ويتوقع أن يظفر به ، وسيظفر فعلا ، ولن يقف فى طريقه اى عائق .

سالت مرة احد محررى الجرائد المشهورين ، وكان ذا شخصية طاغية : « كيف استطعت ان تصبح محررا لمثل هذه الجريدة الهسلمة ؟. فأجاب ببساطة : « لأنى رغبت فى ذلك » . فسألته : « اهذا كل ما فى الأمر ؟ انك أردت ان تكون فأصبحت ما تريد ؟ » فوضح قائلا : « قد لا يكون هذا كل شيء ولكنه كان اهم ركن فى الموضوع فانى أعتقد انك اذا أردت ان تشق طريقك فى الحياة فعليك ان تحدد الهدف وما تبغى أن تقوم به ، ثم تأكد انه غرض شريف ، وصور هذا الغرض فى عقلك واحتفظ به بين خلاياه. اسع جاهدا فى سبيل تحقيقه وآمن به فستجد أن فكرته تستحوذ عليك بقوة وتسعى تجاه نجاحه ، فان هناك نزعة جبارة فى أن يصبح المرء ما يصوره له عقله ، على شريطة أن يتمسك دائما وبقوة بالصورة الذهنية كاملة ، وان يكون الهدف مستساغا » .

ولما انتهى المحرر من حديثه أخرج من كيسه بطاقة بالية وعلق قائلا : « اننى أردد هذا الاقتباس كل يوم من ايام حياتى ، لدرجة انه أصبح الفكر السائد على ولقد نقلت هذا الاقتباس وهأنذا اقدمه لك : ان الرجل المعتمد على نفسه ، الايجابى ، المتفائل ، الذى يباشر عمله وهو وطيد الثقة بالنجاح ، فى مقدوره ان يشيع المغناطيسية فيما حوله حتى انه يجذب لنفسه قوى الكون الخلاقة » . وانها لحقيقة واقعة ان الشخص الذى يفكر ايجابيا ويعتمد على نفسه وينظر نظرة متفائلة ، يستطيع أن يستهوى ما حوله فعلا ويطلق القدرات التى تحقق الهدف .. فتوقع الأفضل على الدوام ولا تلق بالا للأسوأ ، بل انزعه من فكرك وأبعده عنك ، ولا تدع عقلك يفكر مطلقا فى أن السوء سيحل بك ، ولا تحاول ان تحتضن مثل هذا الفكر فى داخلك، لأن ما تعتنقه من آراء يجد له مرعى خصيبا فى العقل ، ولذلك املأ هذا العقل بما هو أفضل ولا شيء غير ذلك ، ثم قدم الغذاء لهذه الآراء ، وركز

عليها ، وأكدها ، وضعها دائما فى خيالك ، وصل لأجلها ، وسيج حولها بالايمان ، ودعها تستحوذ على كل ما فيك ، وتوقع الأفضل ، فستجد ان قوة العقل الروحية الخلاقة ، تساندها قوة الله ، تنتج لك اجمل ما ترجو.

ومن يدرى فقد تكون وقت قراءتك لهذا الكتاب فى حالة من السوء تظن معها ان اى نوع من التفكير غير مجد للخلاص من المأزق الذى أنت فيه، ولكن الاجابة عن مثل هذا الشعور ، هى ان الامر بكل بساطة ، ليس كما تتوهم ، فحتى لو كنت فى الحضيض فانك لا زلت ممسكا بناصية الموقف ، وكل ما عليك هو أن تكتشف القوى الكامنة فيك وتطلق سراحها وتجاريها فى انطلاقها . وهذا يستلزم شجاعة وخلقا قويما دون شك ، ولكن اهم مطلب هو الايمان ، فازرع الايمان فى اعماقك تحصل على الشجاعة والخلق اللازمين .

اضطرت سيدة ، لضيق ذات يدها ، أن تنزل الى السوق كبائعة ، الأمر الذى لم تعهده من قبل ، وكانت تبيع آلات للتنظيف بواسطة تفريغ الهواء ، وكان عليها أن تجربها امام الزبائن من بيت لآخر ، لكنها اتخذت موقفا سلبيا ازاء نفسها وازاء هذا العمل ، فلم تكن لها الثقة بأنها تقدر على أداء هذا العمل وعرفت انها ستفشل ، وكانت تخشى الذهاب الى اى منزل لتشرح طريقة الاستعمال حتى ولو كانت تذهب بناء على دعوة سابقة، ونتيجة لذلك ، لم يكن الأمر يدعو للغرابة اطلاقا حينما فشلت فى نسبة كبيرة من مقابلاتها .

وحدث مرة انها زارت سيدة اظهرت نحوها اهتماما غير المعتاد ، ولذلك افضت لها بقصة فشلها وعجزها التام ، فأصغت لها السيدة فى صبر واناة ، ثم اجابتها بهدوء : « اذا كنت تتوقعين الفشل فستفشلين ، أما اذا توقعت النجاح ، فأنا متأكدة انك ستنجحين » . ثم أضافت قائلة : « سأقدم لك وصفة أعتقد انها ستساعدك . انها ستغير أسلوب تفكيرك، وتوحى اليك بثقة جديدة ، وتعينك على أن تحققى اهدافك . رددى هذه الوصفة قبل أن تقومى بأية زيارة فى عملك ، آمنى بها وستندهشين لما ستقدمه لك من عون . وهذه هى الوصفة :

« ان كان الله معنا فمن علينا » ( رومية ٨ : ٣١ ) ولكن حدديها أنت لتتحدث اليك شخصيا ، بمعنى أن تقولى : « ان كان الله معى فمن على ، فاذا كان الله معى فانى متيقنة اننى سابيع آلات التنظيف هذه . ان الله يعلم انك تجاهدين فى سبيل تأمين حياة أطفالك وتقديم العون لهم ولنفسك، وبممارسة هذه الوسيلة التى اقترحتها عليك ستحصلين على القوة التى تحقق لك ما تبغين » . وتعلمت المرأة كيف تستخدم هذه الوصفة ، وكلما زارت بيتا توقعت ان تبيع سلعتها ، مؤكدة ومتصورة نتائج ايجابية لا سلبية، وهكذا لمـــا استخدمت هذه البائعة الوصفة المذكورة حصلت على شجاعة جديدة وايمان جديد وثقة أعمق فى قدراتها وهى الآن تقـــرر : « ان الله يساعدنى على بيع آلات التنظيف » ومنذا يستطيع ان يجادل فى هذا ؟ .

انها حقيقة اصيلة لا شك فيها ان ما يتوقعه العقل فانه ينزع الى الحصول عليه ، لأن الشىء الذى تتوقعه جديا هو ما تصبو اليه حقيقة ، فاذا لم ترغب فى شىء بقدر كاف ليخلق جوا من العوامل الايجابية الناتجة عن هـــذه الرغبة الجامحة ، فانهـــا ، علـــى الأرجح ، ستهرب عنك ، ولكن السر يكمن فى هذا الأمر : « اذا رغبت من كل قلبك » أى اذا استخدمت كل ما تملك شخصيتك من قوى لتحقيق ما يصـــبو اليه قلبك ، فثق أن محاولاتك لن تضيع هبـــاء .

دعنى أقدم لك أربع كلمات يتكون منها قانون هام :

**قوة الايمان تفعل العجائب** ــ فهـــذه الكلمات الأربع مشحونة بقوة خلاقة ديناميه ، فاحفظها فى عقلك الواعى ودعها تترسب فى عقلك الباطن، فستقدم لك العون لتتغلب على اية صعوبة تصادفك . احتفظ بها فى فكرك وكررها مرة ومرات الى أن تثبت فى عقلك وتؤمن بها ايمانا عميقا ــ «قوة الايمان تفعل العجائب » .

ولا يخامرنى شك فى تأثير هذه الفكرة لانى رأيت نتائجها الفعالة فى غالب الأحايين حتى ان حماسى لقوة الايمان لا حد لها على الاطلاق .

فى مقدورك أن تتغلب على اية عقبة وتستطيع أن تحصل على نتائج جبارة لقوة الايمان ، فكيف اذن تنمى قوة الايمان ؟ والجواب على ذلك هو أن تغمر عقلك بآيات الكتاب المقدس ، فاذا صرفت ساعة يوميا فى قراءته وحفظت بعض هذه الآيات عن ظهر قلب ، وأفسحت لها المجال لتعمل على تكييف شخصيتك ، فان التغيير الذى يطرأ عليك وعلى خبراتك سيكون شيئا شبيها بالمعجزات . ان فصلا واحدا من الكتاب المقدس كفيل بأن يتمم لك هذا الأمر الا وهو الاصحاح الحادى عشر من بشارة مرقس وستجد السر فى الكلمات الآتية التى هى من أعظم الوصفات التى يحويها هذا الكتاب: « ليكن لكم ايمان بالله ( ان هذا شىء ايجابى . اليس كذلك ؟ ) لأنى الحق اقول لكم ان من قال لهذا الجبل ( هذا شىء محدد ) انتقل ( اى قف جانبا ) وانطرح فى البحر ( وهذا يعنى بعيدا عن النظر — أن اى شىء ترمى به فى البحر ، يضيع الى الأبد — فارم اذا بالعقبة التى تقف فى طريقك — والتى تدعوها جبلا — فى البحر ) ولا يشك فى قلبه ( ولماذا يقول القلب ؟ لأنه يعنى أنك لا تشك فى عقلك الباطن اى فى جوهر ذاتك . فليس الأمر سطحيا يحتمل الشك بالعقل الواعى ، لأن مثل هذا الشك قد يكون نوعا من الذكاء والحذق ، الأمر الطبيعى للعقل الواعى — ولكن المقصود هنا هو الشك العميق الذى يجب تحاشيه ) بل يؤمن أن ما يقوله يكون ، فمهما قال يكون له » ( مرقس ١١ : ٢٢ — ٢٣ ) .

وليست هذه نظرية اخترعتها ولكنها جاءت فى أوثق مصدر عرفه الانسان ، فالأجيال المتعاقبة ، بغض النظر عن تقدم العلوم والمعارف، تقرأ الكتاب المقدس أكثر مما يقرأ اى كتاب آخر . فالبشرية تثق فيه ، ولها كل الحق فى هذه الثقة ، أكثر من اية وثيقة أخرى عرفها الناس . وهذا الكتاب يعلمنا ان قوة الايمان تفعل العجائب .

ويعزى فشل الكثيرين فى تحقيق أهدافهم ، لسبب عدم استخدامهم لقوة الايمان استخداما مخصصا ومحددا . اننا نسمع القول : « يقول لهذا الجبل » اى لا تعبىء كل قواك تجاه سلسلة جبال صعابك دفعة واحدة، بل هاجم كل صعوبة على حدة ، الواحدة تلو الأخرى ، وبذلك لا تتفرق جهودك . فاذا ما رغبت فى شىء فما السبيل اليه ؟ اسأل نفسك ، بادىء ذى بدء ، « هل أنا أريده » ؟ وامتحن هذا السؤال بأمانة فى الصلاة عما

اذا كنت حقا تريده ، واذا كان من الخير لك ان تحصل عليه ، فاذا كانت الاجابة على كل ذلك بالايجاب ، فاسأل الله عنه ولا تتراجع فى سؤالك له. فاذا راى الله بفكره الثاقب الا تحصل عليه ، فلا تحاول ، لانه لن يعطيه لك، ولكن اذا كان امرا مشروعا ، فاسأله عنه ، وحينما تسأل ، لا تشك فى قلبك ، بل كن محددا فى طلباتك .

ولقد انطبعت حقيقة هذا القانون فى ذهنى بما قصه على احـــد اصدقائى ، وهو من رجال الاعمال ذوى الشهرة الواسعة ، يسعى دائما لخير الآخرين ، محبوبا من الجميع ، مسيحيا بالحق . كان هــذا الرجل يقوم بتدريس اكبر فصل لدراسة الكتاب المقدس فى ولايته . وكان يراس مؤسسة يعمل بها اربعون الف شخص .

ومكتب هذا الصديق مزدحم دائما بالكتب الدينية ومن بينها بعض كتبى وعظاتى ، وفى هذه المؤسسة التى تعد من اكبر المؤسسات فى الولايات المتحدة ، كان يقوم بعمل الثلاجات . والرجل نبيل واسع العقل وشـــديد الايمان ، فهو يعتقد ان الله موجود فى نفس مكتبه . قال صديقى : « بشر بايمان عميق الجذور لا بايمان هزيل ، ولا تظن ان الايمان ليس شيئا علميا، فاننى انا نفسى عالم واستخدم العلم فى صناعتى كل يوم ، واستخدم ايضا الكتاب المقدس كل يوم لان هذا الكتاب عملى وكل ما جاء به عملى ان كنت تؤمن به » . ولـما أصبح مديرا عاما لهذه المؤسسة ، سرت اشاعة فى المدينة تقول : « والآن وقد أصبح السيد .. مديرا عاما فعلينا ان نحمل الكتاب المقدس معنا فى العمل » . وبعد أيام قليلة استدعى الى مكتبه بعض هؤلاء الأشخاص واستعمل معهم اللغة التى يفهمونها فقال : « نما الى سمعى انكم تقولون بأنى وقد أصبحت مديرا عاما ، فعليكم أن تحملوا كتبكم المقدسة معكم الى مكاتبكم » . فأجابوه فى خجل : « اننا لم نقصـــد ذلك » . فقال لهم : « اتعلمون أنها فكرة صائبة ؟ ولكنى لا اريدكم ان تحملوا هذه الكتب تحت الابط بل فى قلوبكم وفى عقولكم .

فاذا ما حضرتم بنية حسنة فى قلوبكم وعقولكم ، فثقوا اننا سنعمل عملا يذكر » . ثم اضاف قائلا : « ان نوع الايمان المجدى هو الايمــــان المخصص ، الايمان الذى يزحزح جبلا . محددا ومعينا » فاندهشت لهذه

الملاحظة وقبل ان افتح فمى بكلمة استطرد هو قائلا : « آلمنى مرة اصبع قدمى فاستشرت بخصوصه أطباء كثيرين فى هذه المدينة وجميعهم مشهود لهم بالمهارة فى فنهم ، ومع ذلك لم يستطيعوا ان يكتشفوا به عيبا .

ولكنى كنت اعلم انهم مخطئون لانى اشعر بالالم من جرائه ، فعمدت الى كتاب فى علم التشريح وقرات عن الأصابع ، فوجدت انها تركيب بسيط ، لا يعدو أن يكون بضع عضلات واربطة مشدودة معا الى بعض العظام، وأن أى شخص له دراية بسيطة عنها يستطيع أن يصلحها ، ولكنى لم أجد من يصلح لى اصبعى ، وظل يؤلمنى كل الوقت . فجلست مرة متأملا هذا الاصبع وقلت : « أيها الرب سأرسل هذا الاصبع للمصنع مرة ثانية. انك انت الذى صنعته . انى اقوم بعمل الثلاجات وأعرف كل دقائقها ، وحينما نبيع ثلاجة نضمن للزبون حسن خدمتها ، فاذا ما اختل سير عملها، ولم يستطع وكيلنا فى تلك الجهة اصلاحها ، ارجعها الينا مرة ثانية لنقوم نحن بالاصلاح لأننا خبراء فيها ، ولذلك بما انك صنعت هذا الاصبع ولم يستطع وكلاؤك ، الأطباء ، أن يصلحوه ، فاسمح لى ان ارسله اليك راجيا اصلاحه بأقرب فرصة ممكنة لأنه يسبب لى كثيرا من الألم » .

فسألته : « وكيف حال اصبعك الآن » فأجاب : « على خير ما يرام». وقد تكون هذه القصة تافهة ، بل لقد ضحكت بينما سمعتها ، ولكنى كدت أبكى فعلا اذ رأيت الأثر واضحا على وجه محدثى وهو يقص هذه الحادثة التى تظهر قوة الصلاة الهادفة المحددة .

فكن اذا هادفا ومحددا . واسأل الله عن أى شىء صواب وفى براءة الأطفال ولا تشك ، فان الشك يعيق فيض القوة بينما الايمان يفتح لها الطريق . فقوة الايمان طاغية لدرجة انه لا يوجد شىء يعجز الله عن أن يعمله لنا ومعنا وبواسطتنا اذا سمحنا له أن يفيض بالقوة فى عقولنا .

وهكذا ليلهج لسانك بهذه الكلمات على الدوام حتى تسكن فى داخل عقلك وتترسب فى قلبك وتستحوذ على جوهر ذاتك « .. من قال لهذا الجبل انتقل وانطرح فى البحر ولا يشك فى قلبه بل ن أن ما يقوله يكون فمهما قال يكون له » ( مر ١١ : ٢٣ ) .

وقد اقترحت هذه الأسس منذ بضعة أشهر على صديق قديم كان يتوقع على الدوام ان يصادفه السوء ، وقبل ان أقدم له هذه الوصفة ، ما سمعته قط يتحدث الا حديث التشاؤم على طول الخط ، وكان دائما يأخذ موقفا سلبيا تجاه اية مسألة او اى مشروع ، ولقد أظهر شكا عظيما ازاء ما جاء فى هذا الفصل ، وعرض ان يقوم بتجربته ليبرهن فقط على انى مخطىء ، وفعلا جرب هذه الأسس بأمانة واخلاص تجاه بعض المسائل التى عالجها ، ودون النتائج على بطاقة خاصة ، واستمر يفعل ذلك لمدة ستة اشهر . وبعدها اخبرنى من تلقاء نفسه أن ٨٥٪ من هذه المسائل كانت نتائجها مرضية ، ثم عقب قائلا : « انى الآن مقتنع ، ولم أكن من قبل اظن انه أمر ممكن ، ولكنه الآن حقيقة ثابتة .. انك اذا توقعت الأحسن فستحصل على قوة غريبة تخلق الظروف الملائمة التى تعينك على تحقيق ما تصبو اليه ، ومن الآن فصاعدا سأغير اتجاهى الذهنى واتوقع الأفضل، لا الأردأ ، لان تجربتى فى هذا المضمار اثبتت أن الأمر ليس نظرية ، ولكنه طريقة علمية لمجابهة مواقف الحياة المختلفة » .

ويمكننى أن اقول ان النسبة المرتفعة التى حصل عليها صديقى يمكن أن ترتفع اكثر بالمزاولة والتمرس ، ولا يغيبن عن الذهن أن الممارسة فى محيط التوقع والانتظار أمر جوهرى كممارسة الآلة الموسيقية أو التدريب على استعمال مضرب الجولف ، فلم ينبغ احد قط فى اية مهارة من المهارات سوى عن طريق التمرين العنيف المستمر . ثم لنلاحظ أن صديقى بدأ تجربته بروح الشك مما كان له تأثير عكسى على النتائج الأولى التى حصل عليها.

ولذلك فانى اقترح عليك ، حينما تواجه أعباء الحياة اليومية ، ان تؤكد لنفسك قائلا « اننى أؤمن ان الله سيهبنى القوة لأحصل على ما أريده حقـــا » .

لا تذكر الأردأ ولا تفكر فيه بل أسقطه من حسابك ، واكد لنفسك عشر مرات على الأقل يوميا قائلا : « اننى اتوقع الأفضل وبمعونة الله سأحصل على الأفضل » . وبهذه الطريقة تنحو افكارك تجاه الأحسن وتتكيف لتحقيقه . ان مزاولة هذا الأمر ستعينك على استجماع كل قواك لادراك غرضك ، بل ستظفر فعلا بالأفضل .

الفصـــل الثامن

# أنا لا أؤمن بالهزيمة

اذا كانت أفكار الهزيمة تساور عقلك فانى أحثك جادا أن تتخلص من هذه الأفكار ، لأنك ان فكرت فى الهزيمة فستهزم ، فبدل ذلك ، اختر مبدأ « أنا لا أؤمن بالهزيمة » شعارا لك . وسأخبرك عن بعض النـــاس الذين وضعوا هذا الشعار موضع التنفيذ وحصلوا على نتائج باهـــرة ، وسأشرح لك الطرق الفنية والأساليب التى استخدموها للحصول على تلك النتائج ، فاذا ما قرأت هذه الأمثلة بعناية ، وفكرت فيها بامعان ، وآمنت بجديتها ، واتخذت ازاءها موقفا ايجابيا كما فعل أولئك النـــاس فبالتأكيد ستتغلب على كل الصعاب والهزائم التى تواجهك والتى تظـــن أنه لا يمكن دفعها .

وأرجو الا تكون « رجل العقبات » الذى سمعت عنه ، وقد أطلقوا عليه هذا النعت لأن عقله كان يبحث وينقب عن كل العقبات الممكنة ازاء أى مشروع يتقدم له ، ولكن هذا الرجل ارتفع الى المستوى اللائق به، وتعلم درسا ساعده على تغيير موقفه السلبى ، وكان تعلمه اياه بالطريقة التاليـــة :

كان لدى مديرى شركته مشروع للبحث يستلزم كثيرا من النفقات وتكتنفه كثير من المخاطر ، كما يتوقع له أيضا النجاح .

وفى اثناء مناقشة هذا المشروع ، كان رجل العقبات يردد القـــول بنغمة الرجل العالم ( ولا يفوتنا ان هذا النوع من الناس يتظاهر بالحكمة وبعد النظر غالبا لكى يغطى مشاعر الشك التى تختلج فى داخله ) :

« والآن لنتوقف قليلا لدراسة العقبات المتعلقة بهذا الموضوع » ولكن رجلا لم يتكلم كثيرا وكان محترما بين اقرانه لمـــا اتصف به من قدرة وتفوق وصفات نادرة لا تقهر ، انبرى له قائلا : « لمـــاذا تنبر دائما على العقبات ازاء هذا المشروع بدلا من الامكانيات » ؟ فأجاب رجل العقبات قائلا : «لأن الرجل الذكى يجب أن يكون واقعيا ، ومما لا شك فيه أن هناك عقبـــات راسخة بخصوص هذا المشروع ، والآن اسالك عن موقفك تجاه هـــذه العقبـــات » .

فاجابه هذا دون تردد : « اتسألنى ما هو موقفى تجاه هذه العقبات؟ ما على الا أن أزيحها من أمامى وانساها ، وهذا كل ما هنالك » فقال رجل العقبات : « ولكن هذا أمر يسهل قوله لا تحقيقه . انك تقول ســـتزيحها من أمامك ثم تنساها ، وانا اسالك بدورى ما هى الطريقة التى لديك لاتبان هذا الأمر ، والتى غابت عنا جميعا ؟ » .

فعلت وجه الرجل ابتسامة خفيفة ثم قال : « يا بنى ، لقد صرفت عمرى كله أزحزح العقبات ولم أر عقبة واحدة لا يمكن زحزحتها ، على شريطة أن يكون لك ايمان كاف وتصميم على العمل . وبما انك ترغب فى معرفة الطريقة ، فهانذا أريكها » ، ثم مد يده الى جيبه واخرج حافظـــة نقوده وكان بها بطاقة مكتوب عليها بعض الكلمات ، فدفعها له على الطرف الآخر من الطاولة وقال : « هاك الطريقة يا بنى فاقرأها ولا تحاول ان تخبرنى أنها غير عملية ، فانى أعرف صحتها عن خبرة » .

فأخذ رجل العقبات البطاقة ، وارتسمت على وجهه نظرة غريبة ، وأخذ يقرأ الكلمات لنفسه ، ولكن الرجل استحثه أن يقرأها بصوت عال، فأخذ هذا يرددها ببطء وبصوت خفيض : « استطيع كل شىء فى المســـيح الذى يقوينى » ( فيلبى ٤ : ١٣ ) . وبعدها استرد الرجل بطاقته ، وقال :

« لقد عشت عمرا طويلا وجابهت كثيرا من الصعاب ، ولكن هذه الكلمات تحمل بين طياتها قوة ، قوة حقيقية ، بها تستطيع أن تزحزح اية عقبـــة من الطريق » . تفوه بهذه الكلمات عن ثقة ويقين ، وادرك كل الحاضرين انه يعنى ما يقـــول .

فهذه الايجابية بالاضافة الى خبراته المعلومة لجميعهم ( اذ ان هذا الرجل كان ذا حيثية ، وتغلب فعلا على صعاب جمة ولم يكن متباهيـــا عليهم ) كل هذه جعلت لكلماته وقعا جميلا فى نفوسهم . وبعد هذا ، لم يكن هناك حديث سلبى ، ونفذ المشروع ، وبالرغم من العوائق الكثيرة الا انه نجح نجاحا عظيما .

والطريقة التى استخدمها هذا الرجل فى معالجة اية عقبة ، مبنية على هذه القاعدة : « لا تخش العقبات . آمن فقط بالله وبأنه موجود معـــك وانك بالتصاقك به ، ستنال قوة لمعالجتها » .

فالطريقة المثلى اذا لمعالجة اية عقبة هى أن تجابهها مرفوع الراس، لا تشكو ولا تنتحب ، بل أن تهجم عليها مباشرة . لا تصرف عمرك زاحفا على يديك ورجليك نصف مهزوم ، ولكن جابه صعابك متحديا ، فســتجد انها ضعيفة ازاءك ، بل انها لا تملك نصف القوة التى كنت تتخيل انهـــا تملكهـــا .

ارسل لى صديقى من انجلترا كتابا لونستون تشرشـــل عنـــوانه « امثال وتأملات » وفى هذا الكتاب يتحدث تشرشل عن القائد البريطانى تيودور ( Tudor ) الذى قاد فصيلة من الجيش الخامس البريطانى الذى جابه العدوان الألمـــانى الكبير فى مارس سنة ١٩١٨ . ومع أن كل الظروف كانت ضده ، الا ان الجنرال تيودور عرف كيف يواجه عقبة كأداء لم يكن من السهل التغلب عليها .

وكانت طريقته لذلك فى منتهى البساطة ، اذ أنه وقف متحديا العقبة فتكسرت عليه وهو بدوره كسرها وفتتها ، وهذا ما قاله تشرشل عن الجنرال

تيودور وهى كلمة عظيمة ومليئة بالقوة : « كان تيودور أشبه شيء باسفين من الحديد دق فى أرض صلدة ولم يتزحزح » .

لقد عرف هذا الجنرال كيف يجابه العقبة : قف اذا ازاءها بقــوة، هذا كل ما هنالك ، ولا تفسح لها طريقا فستجد انها تتحطم فى النهاية ، وانك قادر على تحطيمها . ان شيئا ما لا بد ان يتحطم ، ولن يكــون هذا الشيء أنت ، بل سيكون العقبة . وستفعل هذا ان كان لديك ايمـــان ، ايمان بالله ، وايمان بنفسك . فالايمان هو أهم صفة تحتاجها ، فانه كاف بل وأكثر من كاف ، فاستعمل هذه الوصفة التى اقترحها رجل الأعمـــال وبذلك تنمى هذا الصنف القوى من الايمان بالله وبنفسك ، ستتعلم كيف تعرف نفسك وقدراتك وقواك بمقدار ما تحصل على السيادة التى ترجوها، وفى هذه الحالة تستطيع أن تقول بنفسك بثقة فى مختلف الأحوال وفى كل الظروف : « انا لا أؤمن بالهزيمة » .

وهاك قصة جونزالس ( Gonzales ) الذى كسب بطولة التنس منذ بضع سنوات خلت فى مباراة حامية ، وكان قبلها مغمورا لا يعرفه احد تقريبا ، ونسبة للجو الرطب لم يكن فى امكانه ان يتقن اللعب قبل بـــدء المباراة ، وفى احدى الجرائد الكبرى كتب المعلق الرياضى محلـــلا للعب جونزالس فقال : ان طريقته فى اللعب كانت تعتورها بعض النقائص ، وصرح أن أبطالا غيره قد لعبوا أمهر منه ، ولكن جونزالس كان يتمتـــع بمهارة فائقة فى ضرب الكرة وفى صدها ، ولكن اهم من هذه جميعها والذى جعله يكسب البطولة ، هـــو قوته التى لا تنثنى وجلده الـــذى لم يعترف بالهزيمة رغم التطورات المثبطة التى لابست اللعب .

وهذه الحقيقة هى من أحكم ما قرأت فى مجال الكتابة الرياضية : « لم يهزم رغم التطورات المثبطة التى لابست اللعب » فذلك يعنى انه حينما وجد التيار ضده واللعب ليس فى صالحه ، لم يخر عزمه ولم يسمح للأفكار السلبية أن تتحكم فيه ، فيفقد قواه الضرورية للفوز ، فهذه الصـــفة العقلية والروحية جعلت من هذا الرجل بطلا . فلقد استطاع ان يجابه العقبات ويتحداها ويتغلب عليها .

فالايمان يهب القوة المستمرة التى تعين المرء على الاستمرار فى المسير حينما يكون المسير صعبا . ان اى امرىء يستطيع أن يسير ما دام الطريق سهلا ، اما ان تحالفت الظروف ضده ، فهو اذن فى حاجة الى عنصر خارجى ليعينه على الكفاح . انه سر عجيب الا يهزم المرء « بالتقلبات المثبطة التى تلابس اللعب » . ولكنك قد تعترض قائلا : « انت لا تعرف ظروفى ، فاننى فى موقف يختلف عن كل شخص آخر . بل لقد وصلت الى الحضيض » .

فاذا كان الامر كذلك فانت محظوظ لأنك اذا كنت فى الحضيض ، فليس امامك حضيض آخر تنحدر اليه ، بل ان امامك طريقا واحدا لتتخذه وهو أن ترفع انظارك الى فوق ، واذن فموقفك هذا مشجع جدا ومع ذلك فانى أحذرك من أن تظن ان موقفك من السوء بحيث لم يجز فيه آخر سواك ، لأنه لا يوجد قط موقف كهذا الذى تظن .

واذا ما تحدثنا بصيغة عملية ، لا نجد سوى القليل من المآسى الانسانية ، التى تستحق هذا الاسم ، وهذه سبق وشرحناها من قبل ، ولا يجب أن تغرب هذه الحقيقة عن ذهنك .

ان هناك كثيرين تغلبوا على كل موقف عسير يمكن للمرء ان يتخيله، وعلى مثل الموقف الذى انت فيه الآن والذى تظن انه لا مخرج منه ، هكذا بدا لهم فى بادىء الأمر ولكنهم وجدوا له مخرجا ، وطريقا يعلوه ، وآخر يحيط به ، وآخر يخترق اعماقه .

وقصة عاموس بارش ( Amos Parrish ) هى المثل الحى الذى يوضح هذه الحقيقة . فهذا الرجل يجمع مئات من رؤساء الأقسام والخبراء، كل فى فنه ، مرتين فى العام لتدريبهم فى القاعة الكبرى لفندق والدورف استوريا بمدينة نيويورك . وفى هذه الاجتماعات ، يدلى مستر بارش بنصائحه للتجار وشركائهم عن الاتجاهات التجارية وعن التجارة عامة، ووسائل البيع ، وغيرها من الأمور المتعلقة بأعمالهم . ولقد حضرت شخصيا عددا من هذه الاجتماعات ، ووجدت أن اهم ما يوحيه هذا الرجل لعملائه هو الشجاعة والتفكير الايجابى والثقة العميقة فى انفسهم والاعتقاد بأنهم قادرون على تذليل كل الصعاب . وهو نفسه المثل الحى لهذه الفلسفة

التى ينادى بها ، فحين كان صبيا صغيرا ، كان مريضا ، وفوق ذلك فهو لا يحسن النطق اذ أنه يتهته ، وكان شديد الحساسية وفريسة لمركب النقص ، وكان يظن انه لن يعيش نسبة لصحته المعتلة ، ولكنه اكتشف يوما اكتشافا روحيا عجيبا ، اذ أشرق الايمان فى قلبه ، ومن تلك اللحظة ادرك انه بمعونة الله ، وباستخدام قدراته الاستخدام الحسن ، فانه سيصل الى ما يريد ويحقق ما يصبو اليه .

ولقد اخترع طريقة فريدة لمساعدة رجال الأعمال وقعت من نفوسهم موقعا حسنا حتى انهم مستعدون وان يدفعوا اجرا عاليا لحضور جلستين لمدة يومين سنويا ليستوحوا الحكمة والرشاد من عاموس بارش هـذا . ولقد شعرت أنه اختبار مؤثر ان يجلس المرء مع هذا الجمع الحاشد من رجال الأعمال فى هذه القاعة الفسيحة وينصت الى « ع.ب » كما يحلو لبعضهم أن يسموه ، ويستمع اليه يتحدث عن التفكير الايجابى على مسامع القادة من سيدات ورجال الأعمال ، وهو كثيرا ما يعانى من التهتهة ولكن ذلك لم يثبط من عزيمته قط ، وهو يشير الى هذه الصعوبة بصراحة تامة وفى روح من المرح .

فمثلا حاول يوما أن يلفظ كلمة « كاديلاك » . حاول ذلك مرات كثيرة ، ولكنه لم يستطع أن يلفظها واخيرا نطقها بصعوبة جمة ، ثم علق قائلا : « لا استطيع ان اقول ك .. ك .. ك .. كاديلاك ، فكم بالحرى لا استطيع شراء واحدة » . وضج الجمهور بالضحك ، ولكنى لاحظت انهم ينظرون اليه فى حنان بالغ مرتسم على وجوههم .

فكل واحد يغادر الاجتماع الذى يتكلم فيه هذا الرجل ، انما يساوره فكر واحد ، وهو انه قادر فعلا على أن يحول الهزيمة الى نصرة ويستخرج من العقبات سلما للوصول الى النجاح .

وهكذا اكرر القول انه لا توجد صعوبة لا يمكن التغلب عليها .

حدثنى مرة احد الزنوج الحكماء انه سئل ذات يوم عن كيف يتغلب على ما يقابله من صعاب فأجاب :

« كيف أتغلب على الصعوبة ؟ اننى أولا أحاول أن ادور حولها ، واذ لم استطع ذلك فاننى احاول أن أمر تحتها ، واذا لم استطع ذلك فانى أحاول أن ارتفع فوقها واذا لم استطع ذلك فاننى اخترقها اختراقا » . ثم اضاف قائلا : « الله وأنا نخترقها معـــا » .

استعمل ، بصيغة جدية ، وصفة رجل الاعمال التى سبق ذكرها آنفا فى هذا الفصـــل .

توقف عن القراءة لحظات الآن وكررها لنفسك خمس مرات ، وفى كل مرة اختتمها بهذا التوكيد : « انى أؤمن بذلك » . وهذه هى الوصفة مرة ثانية : « أستطيع كل شىء فى المسيح الذى يقوينى » . ردد هـــذه خمس مرات فى اليوم ، فستتشيع فى عقلك وفى قلبك قوة لا تقهر .

قد يعترض عقلك الباطن ، الذى يضجر لكل تغيير ، قائلا : « انك لا تؤمن بشىء من هذا » ، ولكن تذكر أن العقل الباطن هو على نـــوع ما ، أكبر كذوب فى الوجود لأنه يرد اليك ما سبق أن أعطيته له ! فاذا أعطيت باطنك اتجاها سلبيا يرده اليك العقل الباطن كما هو .. فاتخـــذ لنفسك موقفا حاسما ازاء العقل الباطن وقل له : « لا تخاتلنى . اننى أؤمن تماما بما اقول واحرص تماما على هذا الايمان » . فاذا ما تحدثت اليه بهذا الأسلوب الايجابى ، فانه مع مرور الزمن سيقتنع بهذه الحقيقة . والسبب الأول لهذا الاقتناع هو أن تغذيه بأفكار ايجابية ، أو بمعنى آخر انك الآن تفضى بالحقيقة كاملة لعقلك الباطن . وبعد فترة من الزمن سيعيد هذا العقل الباطن ارسال هذه الحقيقة اليك ، ومفادها انك بقوة يسوع المسيح ستتغلب على اية صعوبة تجابهك .

ان الوسيلة الفعالة لتخلق فى داخلك عقلا باطنيا ايجابيا ، هى أن تمتنع عن استعمال بعض التعبيرات فى الفكر والتعبير ، يمكن أن نطلق عليها « السلبيات الصغيرة » فان حديث الشخص العادى كثيرا ما يفيض بهذه « السلبيات الصغيرة » ، ومع أن كل واحدة منها على حدة ليست بذى بال ، ولكنها فى مجموعها تعمل على تكييف العقل بصورة سلبية . وحين خامرنى لأول مرة أحد افكار هذه « السلبيات الصغيرة » اخـــذت

احلل اسلوبى فى الحديث ، ودهشت اذ وجدتنى اقول مثلا « اخشى أن احضر متأخرا » أو « اخشى ان يخرق منى اطار السيارة فى الطـريق » او « لا اظن اننى استطيع تأدية هذا العمل » او « لن استطيع انهاء هذا العمل فانه يستلزم كثيرا من الجهد » . واذ حدث شيء على غير ما أبغى فانى حالا اقول : « هذا ما كنت اتوقعه » او اننى أتطلع الى الجو والحظ بعض الغيوم ثم أعقب متشائما : « اعلم انها ستمطر » . هذه « سلبيات صغيرة » بدون شك ، ومع ان الفكر الكبير اكثر قوة من الفكر الصغير ، ولكن يجب الا يفوتنا ان « معظم النار من مستصغر الشرر » فاذا ما تجمعت هذه السلبيات الصغيرة » وطغت على أحاديثك ، فانها ستجد طريقهـا الى العقل ، وستدهش اذ تكتشف أنها من القوة بحيث تصبح « سلبيات كبيرة » قبل أن تتنبه انت الى ذلك . وهكـذا عزمت على ان استأصل من حديثى هذه « السلبيات الصغيرة » من جذورها ، ووجدت ان اسلم سبيل لذلك هو ان استعمل عن قصد كلمة ايجابية عن كل شيء .

فحينما تؤكد ان كل شيء سيكون على ما يرام ، وانك ستستطيع أن تنجز العمل ، وأن الاطار لن يخرق منك فى الطريق ، وانك ستصل فى ميعادك ، فانك بحديثك عن نتائج مرضية ، تحرك فى نفسك قانون العمل الايجابى وبذلك تحصل على نتائج مرضية ، وتتغير الأمور فعلا الى ما هو احســن .

رأيت مرة اعلانا على لوحة مثبتة على الطريق عن خليط خاص من زيوت العربات ، فحواه « ان الآلة النظيفة تولد دائما قوة » . وهكذا يولد العقل الخالى من السلبيات كثيرا من الايجابيات ، أى أن العقل النظيف يولد قوة . ولذلك فاغسل افكارك وقدم لنفسك ذهنا مغسولا ونظيفا ، واذكر دائما أن العقل النظيف مثل الآلة النظيفة ، يولد دائما قوة .

وهكذا لكى تتغلب على ما يصادفك من صعاب ، وتحيا حياة فلسفة « أنا لا أؤمن بالهزيمة » ، فعليك ان تزرع بعمق فى عقلك الباطن نموذجا للفكر الايجابى ، فان ما نتخذه ازاء العقبات يتوقف راسا على ما يطبع فى ذهننا تجاههـا .

ان معظم العقبات التى تواجهنا هى ، فى واقع الأمر ، ذهنية فى طبيعتها . ولكنك قد تعترض قائلا : « ان عقباتى أنا بالذات ليست ذهنية ولكنها واقعية » ، وقد يكون الأمر كذلك ، ولكن موقفك تجاهها ذهنى على كل حال ، اذ ان الطريق الوحيد لتكوين اى اتجاه هو عن طريق الذهن ، ولذلك فرايك فى العقبات يحدد نوع الطريقة التى تتخذها ازاءها .

فاذا وضعت فى ذهنك انك لن تستطيع زحزحتهـا فسيكون الامر كذلك ، ولكنك اذا صورت لنفسك أن الصعوبة ليست بالقوة التى تخيلتها قبلا ، وتمسكت بهذه الفكرة ، فانه من تلك اللحظة ، تتعمق جـذورها فى داخلك ويقودك هذا الى التغلب نهائيا على كل العقبات .

فـاذا كنت مغلوبا على امرك من صعوبة ما ، فمرد ذلك انك ربما قد قلت لنفسك ، لمدة اسابيع او شهور أو سنين ، انك لا تستطيع ان تفعل شيئا ازاءها ، وبهذه الطريقة أكدت لنفسك عجزك ، وتقبل عقلك هذه الحقيقة ، وحينما يقتنع العقل فأنت أيضا تقتنع ، لانك كما تفكر هكذا تكون . ولكنك على النقيض من ذلك ، اذا استخدمت هذه الفكرة الجديدة الخلاقة : « أستطيع كل شىء فى المسيح الذى يقوينى » فانك تنمى فى نفسك ميلا ذهنيا جديدا . فأكد هذا الاتجاه الايجابى واعد تأكيده فستجد انك فى النهاية تقنع عقلك الواعى انك تستطيع عمل شىء تجاه صعابك.

وحينما يقتنع عقلك ، تبدأ النتائج السارة تأخذ طريقها الى النور، وفجأة تكتشف أن لديك القدرة التى لم تكن تعترف بوجودها من قبل .

لعبت الجولف مرة مع أحد الرجال المبرزين فى هذه اللعبة ، وكان يمتاز أيضا بنظرة ثاقبة فى الحياة . ولمـا تعمقنا فى اللعب ، ظهر الرجل على حقيقته وفاضت من أعماقه لآلىء الحكمة ، وسأحدثك عن واحـدة منها ، اذ أنها تركت فى نفسى اثرا عميقا لا ينسى ، فلقد ضربت الكـرة فجاءت فىجزء من الملعب كثير الحشائش وأرضه غير مستوية ، ولمـا شاهدتها فى هذا الوضع ، قلت فى شىء من الاشمئزاز : « انظر الى وضع هذه الكرة ، لقد وقع المحظور وسيكون من الصعب اخراجها من هذا المأزق » فتمتم صديقى قائلا : « ألم أقرأ شيئا عن التفكير الايجابى فى بعض

كتبك ؟ » فأجبته فى شىء من الخجل ان هذا صحيح ، فقال : « انى لا اتخذ موقفا سلبيا تجاه وضع هذه الكرة . هل تظن انك تكون فى موقف اصلح لو ان الكرة فى مكان منبسط وحولها الحشائش قصيرة ؟ » فأجبته : « اعتقد ذلك » فاسترسل قائلا : « حسنا لماذا تظن انك فى موقف اسلم فى ذلك الوضع من وضعك هذا ؟ » فأجبته : « لأن الحشائش هناك قصيرة ، والمكان سهل ومنبسط ، وبذلك يتسنى للكرة ان تزحف فى سهولة ويسر » .

وهنا اتى الرجل عملا غريبا جدا ، اذ اقترح قائلا : « دعنا نركع على ركبنا وايدينا ونفحص عن كثب وضع هذه الكرة » . وهكذا ركع كلانا واذا به يقول : « لاحظ ان وضع الكرة الحالى لا يختلف عن وضعها فى المكان المنبسط وكل الفرق هو انها محاطة بحشائش مرتفعة خمس أو ست بوصات » .

ثم جذب انتباهى بأن قطف احدى الحشائش وناولنى اياها قائلا: « أمضغها » ولما مضغتها سألنى : « اليست طرية ؟ » فأجبته : « نعم . يظهر ان هذه الحشائش طرية فعلا » فاسترسل قائلا : « حسنا . ان حركة خفيفة من مضربك الحديدى ستقطع هذه الحشائش كما لو كنت قد سلطت عليها سكينا حادة . ثم قال لى هذه العبارة التى سأسردها عليك ، والتى سأظل اذكرها ما حييت وارجو ان يكون لها ذات الأثر فى نفسك : « ان ما يبدو خشنا هو ما يتوهمه العقل كذلك او بمعنى آخر، ان الأمر صعب لأنك تفكر انه صعب ، فلقد قررت فى عقلك أن هناك عقبة ستسبب لك صعوبة . ان القوة التى تتغلب على هذه الصعوبة هى فى عقلك . فاذا ما تصورت نفسك قادرا على رفع هذه الكرة من هذا الحرش ، وآمنت بذلك تماما ، فان عقلك سيشيع المرونة والتجانس والقوة فى عضلات جسمك ، بحيث تمسك بهذا المضرب بطريقة تمكنك من رفع هذه الكرة بضربة محكمة . فكل ما تحتاجه هو ان تثبت عينيك على الكرة وتوحى الى نفسك بأنك قادر على رفعها من بين هذه الحشائش بضربة متقنة . انزع من داخلك التوتر ، واضرب بغبطة وقوة ، واذكر أن ما يبدو صعبا انما هو امر ذهنى فقط » .

والى اليوم لا زلت اذكر هزة الفرح التى سرت فى اوصالى ، اذ اننى بشعور من القوة والغبطة ضربت الكرة فخرجت من الحرش واستقرت فى المكان الذى كنت ابغيه . وهنا يجب أن نذكر هذه الحقيقة بالنسبة لما يجابهنا من صعاب : « أن ما يبدو خشنا انما هو ما يتخيله العقل كذلك» .

ان الصعاب التى تجابهك حقيقة واقعة وليست خيالا ، ولكنها فى واقع الامر ليست صعبة كما تبدو ، واهم عامل فى مجابهتها هو موقفك الذهنى تجاهها ، فآمن بأن الله القدير قد وضع فى داخلك القوة لتتغلب على هذه الظروف الحرجة وذلك بأن تثبت عينيك على مصدر قوتك ، واكد لنفسك انك عن طريق هذه القوة تستطيع ان تنجز ما تريد . آمن ان هذه القوة تستأصل منك التوتر وتفيض فى كيانك كله . آمن بهذا وسيغمرك الشعور بالنصرة . والآن الق نظرة اخرى على العقبة التى كانت تشغل تفكيرك ، فستجد انها ليست مهولة كما كنت تظن .

قل لنفسك : « ان ما يبدو صعبا هو ما يتخيله العقل كذلك ... انى افكر فى النصرة وسأحصل عليها » . اذكر هذه الوصفة دائما ، واكتبها على قصاصة من الورق ، وضعها فى حافظة نقودك ، والصقها على المرآة حيث تحلق لحيتك كل صباح ، ضعها على مائدتك وعلى مكتبك ، وتطلع اليها الى أن ترسب حقيقتها فى اعماق وجدانك وتتخلل ثنايا عقلك ، والى أن تصبح الفكرة الايجابية التى تتملك عليك : « استطيع كل شىء فى المسيح الذى يقوينى » .

ان ما يبدو امرا صعبا أو سهلا ، كما سبق واشرت ، يتوقف على تفكيرنا ازاءه . وهنا ننوه أن ثلاثة رجال هم الذين تركوا اثرا واضحا فى حياة الامريكيين الفكرية — امرسون وثوريو ووليم جيمس — واذا ما اتيح لك أن تحلل العقل الامريكى حتى هذا التاريخ الحديث ، فستجد أن فلسفة هؤلاء الثلاثة الرجال مجتمعة ، هى التى خلقت عقله الجبار الذى لا تهزمه العقبات ، بل به يأتى « المستحيلات » بكفاية لا تبارى .

وتعليم امرسون الأساسى هو ان قوة الهية تلمس الشخصية الانسانية وبذلك تفيض منها العظمة . أما وليم جيمس فقال ان أعظم عامل فى اي

مشروع يقوم به المرء هو ايمانه تجاهه . واما ثوريو فأخبرنا أن سر النجاح هو أن يتمسك المرء بصورة النتيجة المرجوة فى داخل عقله ولا يرخيها .

ثم لا يفوتنا ان نذكر حكيما امريكيا آخر هو توماس جفرسون الذى وضع لنفسه ، كما فعل فرانكلين أيضا ، سلسلة من القوانين ليسير بمقتضاها . وضع فرانكلين لنفسه ثلاثة عشر قانونا ليسير بمقتضاها يوميا، أما جفرسون فقد وضع عشرة قوانين فقط ، وكان أحد هذه القوانين هو : « حاول أن تمسك الأشياء بالمقبض الناعم » أى عالج الأمور بالحسنى ، وفى رايى ان هذا قانون لا يقدر بثمن . ويعنى هذا أن تباشر العمل أو تجابه الصعوبة بطريقة لا تستلزم كثيرا من المقاومة ، لأن هــذه تولد احتكاكا فى ميكانيكية الجسم ، ولذلك أصبح ضروريا فى علم تركيب الآلات ، التغلب على الاحتكاك او تقليله الى ابعد حد ممكن . والموقف السلبى تجاه مشكلة هو مجابهة الاحتكاك ، وهذا هو السبب فى أن السلبية تولد المقاومة العنيفة، اما المجابهة الايجابية فهى اسلوب « المقبض الناعم » ، التى تتوافق مــع نواميس هذا الكون ، وهى لا تواجه مقاومة قليلة فقط ، ولكنها تعمــل على تنبيه واثارة القوى المساعدة . وانه الأمر يدعو الى العجب انه من المهد الى اللحد ، برهن استعمال هذه الفلسفة على نتائج باهرة فى أمور كان يمكن أن يكون المرء فيها مهزوما .

فمثلا ارسلت الينا امراة ابنها البالغ من العمر خمسة عشر ربيعــا وقالت انها تريد « تقويمه » اذ شغل بالها كثيرا لأنه لم يستطع الحصــول على اكثر من ٧٠٪ فى دراساته ، ثم قالت متباهية : « ان هذا الولد له امكانيات عقلية جبارة » فسألتها : « كيف تعلمين ان له عقلية جبــارة ؟» فأجابت : « لأنه ابنى ، وانا قد تخرجت من الكلية بدرجة الامتياز » وبعدها دنا الولد منا عابسا ، فسألته : « ماذا دهاك يا بنى ؟ » .

فأجاب : « لا ادرى . لقد ارسلتنى أمى الى هنا لأقابلكم » . فعقبت قائلا : « حسنا انك لا تبدو متحمسا لهذا اللقاء . ان أمك تقول انك لــم تحصل الا على ٧٠٪ » فأجاب : « نعم . هذا ما حصلت عليه فعــلا ، وليس هذا هو الأردأ فى الموضوع ، فاننى قد حصلت على اقل من هــذا المستوى فى بعض الأحايين » . فسألته : « أتظن انك تملك عقلا ممتــازا

يا بنى ؟ » فأجاب بشىء من الحرص : « ان امى تقول ذلك ولكنى انا لا ادرى . بل انى اعتقد انى بليد . فانى اذاكر دروسى واحرص على مراجعتها فى المنزل ، ثم اغلق الكتاب واحاول ان استذكرها واكرر هذه العملية ثلاث مرات ، وبعدها يدب اليأس الى نفسى واقول اذا لم ينفع التكرار ثـلاث مرات لادخال هذه المعلومات الى راسى ، فكيف اذن السبيل الى ذلك » ؟.

ثم اتوجه الى المدرسة ظانا اننى ربما اكون قد وعيتها ، وحينمـا ينادينى المدرس لاقول شيئا : « اقف جامدا ولا استطيع ان اتذكر شيئا ، وحينما يأتى وقت الامتحان ، اجلس على المقعد ، تنتابنى البرودة مـرة والحرارة مرة اخرى ، ولا استطيع ان اجد الاجابة ، ولا ادرى لذلك سببا. اننى أدرك أن أمى عالمة كبيرة ، واظن اننى لست كذلك » .

ان نموذج التفكير السلبى هذا ، بالاضافة الى شعور النقص الذى اثاره فيه موقف امه ، كان له اثر بالغ عليه ، فجمد تفكيره . ان امه لـم تستحثه قط أن يذهب للمدرسة لمجرد الدرس وحلاوة الحصول على المعرفة، ولم تكن حكيمة لدرجة ان تشجعه ليتنافس مع نفسه بدل الآخرين ، وكانت تصر دائما على أن يكرر هو ما كانت هى عليه من نجاح فى دراستها ، فلا غرابة اذا ما تجمد ذهنه تحت كل هذه الظروف .

فقدمت له بعض النصائح التى افادته ، وقلت له : « قبل ان تبـدا مذاكرة دروسك ، أصمت لحظة وصل هكذا : « يارب ، اعلم ان لى عقلا ممتازا وأننى استطيع أن أؤدى عملى » ، ثم استرح واقرا كتابك فى غـير جهد كما لو كنت تقرا قصة ممتعة ، ولا تقراه مرتين الا اذا شعرت بالرغبة فى ذلك ، وما عليك الا أن تثق انك فهمته من القراءة الأولى . وتخيل أن مادة القراءة تغوص فى أعماقك وتنمو وتفرخ . وفى الصباح التالى حينما تتوجه للمدرسة ، قل لنفسك : « ان لى أما مدهشة ، انها لطيفة وحلوة. ولكن لا بد أنها كانت محبة للاطلاع لدرجة مزعجة حتى أنها حصلت على هذه الدرجات العالية ، ومن ذا الـذى يود ان يكب على الاطلاع بهـذا الشكل ؟ ولا حاجة بى أن أتخرج بدرجة امتياز أو خلافه ، فكل ما أنا فى حاجة اليه هو أن أتخرج من المدرسة بدرجة لا بأس بها » . وفى الفصل حينما يدعوك المدرس ، ارفع قلبك فى صلاة سريعة قبل الاجابة . ثم آمن

أن الرب فى هذه اللحظة سيرشد عقلك للكلام . وفى وقت الامتحان ، أكد لنفسك ، عن طريق الصلاة ، أن الله سيعينك لتدلى بالاجابات الصحيحة».

ولقد اتبع الولد هذه الارشادات ، وماذا تظن كانت النتيجة فى الفصل الدراسى الأول ؟ لقد كانت تسعين فى المائة . وانا متأكد أن هذا الولد ، وقد اكتشف الطريقة العملية لفلسفة « انا لا أؤمن بالهزيمة » سيعمل جاهدا على استخدام هذه القوة الايجابية فى كل ظروف حياته .

واستطيع ان آتى ببراهين كثيرة على استعمال هذه الوصفة وكيف انها غيرت وجددت حياة الكثيرين اذ استخدموها ، لدرجة لا يسعها حجم هذا الكتاب . واكثر من ذلك ، فهناك حوادث واختبارات فى حياتنا اليومية، تبرهن على انها ليست نظرية قط ولكنها عملية . وبريدى مشحون بشهادات من اناس كثيرين ، سمعوا أو قرأو، عما كتبته عن اختبارات الحياة المنتصرة ، تحركت فيهم المشاعر ليدلوا هم أيضا باختبارات مشابهة فى حياتهم .

ولقد وصلتنى هذه الرسالة من احد الافاضل متحدثا عن ابيه كالآتى: « كان أبى بائعا متجولا ، فمرة كان يبيع أثاثا ومرة أخرى مصنوعات معدنية ، وفى بعض الأحايين مصنوعات جلدية . ولم يكن ليستقر على حال بل كان دائم التغيير والتجوال ، وكنت اسمعه يقول لامى ان هذه هى آخر مرة يقوم فيها برحلة لبيع هذا النوع من اللوازم الكتابية أو اللمبات الكهربائية أو اية سلعة يكون مشغولا ببيعها آنئذ ، وان السنة القادمة ستحمل تغييرا فى كل شيء وستقودنا الى الحياة الرغدة . وكانت له مرة فرصة لأن يعمل فى شركة تنتج نوعا من البضائع له سوق رائجة ولا يحتاج فى توزيعه الى كثير جهد ، ولكن أبى لم يكن لديه قط اى صنف من المنتجات يستطيع بيعه ، لأنه كان دائما متوترا ، يخشى من نفسه .

وفى يوم من الأيام أهدى زميل لأبى فى المبيعات كتيبا صغيرا يحوى صلاة تتكون من ثلاث جمل ، وطلب اليه أن يكررها قبل أن يذهب لمقابلة اى عميل ، وجربها أبى فعلا وكانت النتائج مذهلة ، فقد باع ٨٥٪ من السلع فى الأسبوع الأول وزادت النسبة بعد ذلك اسبوعا بعد آخر حتى

وصلت فى بعضها الى ٩٥٪ ، واستمر ابى لمدة ستة عشر اسبوعا باع فيها لكل عميل تقدم اليه . ولقد قدم ابى بدوره هذه الصلاة لتجار آخرين وفى كل مرة كانت النتائج مذهلة . وهذه هى الصلاة : « اننى اؤمن اننى مقود بارشاد الهى . اننى اؤمن اننى سأسير دائما فى الطريق الصواب . اننى اؤمن أن الله سيفتح طريقا حيث يظن انه لا يوجد طريق » . وقد جرب فعلا اناس كثيرون هذه الصلاة وحصلوا على نتائج باهرة .

اخبرنى مدير احدى المؤسسات عن طريقة انتصاره على كثير من الصعاب التى كانت تجابهه بأسلوب استنه لنفسه . كانت صعوبته الكبرى أن لديه النزعة « ليفجر » صعوبة هينة ويجعل منها عقبة كأداء لا تغلب. ولقد ادرك انه يجابه صعابه بطريقة انهزامية . وعلم أن هذه العقبات ليست من الصعوبة كما تخيلها . وحيثما كان يقص على مسامعى حكايته، خامرنى الشعور بأن هذا الرجل قد عانى من تلك الصعوبة النفسية المعروفة بارادة الفشل .

وقد استخدم طريقة غيرت اتجاهه الذهنى ، وبعد فترة من الزمن لاحظ نتائجها الواضحة فى عمله . كانت طريقته أن يضع سلة مصنوعة من الأسلاك على مكتبه . وقد ثبت فى هذه السلة بطاقة مكتوبا عليها هذه الكلمات : « كل شيء مستطاع لدى الله » ، وكلما عنت له معضلة تثير فى نفسه الشعور بالهزيمة وتتخذ شكل صعوبة كبرى ، كان يرمى بالمذكرة الخاصة بها فى السلة المكتوب عليها : « كل شيء مستطاع لدى الله »ويتركها فيها لمدة يوم او يومين . ثم يقول الرجل : « انه لأمر عجيب اننى حينما التقطت هذه المذكرات من السلة مرة اخرى لم اجد فيها اية صعوبة على الاطلاق » . انه بهذه الطريقة قد صور لنفسه اتجاها ذهنيا صحيحا ، اذ وضع المعضلة بين يدى الله ، وبذلك حصل على القوة لمعالجتها معالجة طبيعية وبذا نال نجاحا مؤكدا .

وحينما نفرغ من قراءة هذا الفصل ارجوك ان تقول بصوت عال: « انا لا اؤمن بالهزيمة » واستمر مؤكدا لنفسك هذه الحقيقة حتى تتملك على كل مشاعرك .

الفصـــل التاســـع

# كيف تحطم عادة القلق؟

ليس من المحتم ان تكون فريسة للقلق . وما هو القلق على اى حال فى ابسط صوره ؟ انه لا يعدو ان يكون حالة ذهنية غير سليمة ومخربة. وانت لم تولد بهذه العادة الذميمة ، ولكنك اكتسبتها،وبما انك قادر على تغيير اية عادة وأية حالة مكتسبة ، ففى استطاعتك أن تطرح القلق من عقلك . ولمـــا كان العمل الهجومى المباشر أمرا اساسيا فى عملية الطرح ، فان لديك وقتا مناسبا لتبدأ هجوما فعالا ، وهذا الوقت هو الآن . فاذن دعنا نبدأ فى الحال نحطيم عادة القلق .

واننا نتساءل لمـــاذا نجابه عادة القلق بهذه الاهمية ؟ وقد اوضـــح لنا السبب فى ذلك الدكتور ســـمايلى بلانتون ( Smiley Blanton ) طبيب الأمراض العقلية ذائع الصيت ، اذ قال : « ان القلق هو اعظـــم الأوبئة المتفشية فى العصر الحديث » . ويؤكد عالم نفسى شهير : « ان الخوف هو افتك الأعداء عملا على تفكيك الشخصية الانسانية » . ويعلن طبيب آخر مشهور : « ان القلق من أخبث واشد الأمراض فتكا بالانسانية». ويحدثنا طبيب آخر ان آلافا من البشر يقعون فريسة للمرض نسبة لهذا « القلق اللعين » . ولم يستطع هؤلاء المعذبون أن يتخلصوا ممـــا يساورهم من قلق ، بل لقد وجد الهم طريقه الى نفوسهم مما نتج عنه الكثـــير من الأمراض والعلل . وتتبين لنا الصفة التخريبية الملازمة للقلق من اصـــل

اشتقاق الكلمة نفسها اذ انها ( فى الانجليزية ) ماخوذة من كلمة انجلو ــ سكسونية تعنى « يخنق » ، فاذا ما وضع احدهم اصابعه حول رقبتك وضيق عليك الخناق حتى كاد يمنعك من التنفس ، وبالتالى عطل فيضان القوة الحية فى داخلك ، فان ذلك يعطيك صورة مؤلمة لما تفعله بنفسك حينما تتأصل فيك عادة القلق .

ويخبرنا الأطباء أن القلق ليس عاملا نادرا فى مرض النقرس ( داء المفاصل ) . ففى تحليلهم لأسباب هذا المرض المتفشى ، وجدوا ان العوامل الآتية او على الأقل بعضها ، تصاحب حالات مرض النقرس فى جميع الأحايين : الكوارث المالية ، خيبة الأمل ، التوتر ، الخوف ، العزلة ، الحزن ، الحقد المزمن ، والقلق العادى .

قيل ان جماعة من الأطباء فحصوا مائة وستة وسبعين مديرا للانتاج، متوسط اعمارهم اربعة واربعون عاما ، فوجدوا ان نصفهم مصاب بضغط الدم العالى أو مرض القلب ، او القرحة . وقد لوحظ انه فى كل حالة من حالات أولئك المصابين ، كان القلق عاملا بارزا فيها ، وواضح ان الرجل القلق لا ينتظر ان يعمر طويلا كالرجل الذى يتعلم كيف يتغلب على متاعبه وقلقه . وقد ظهرت مرة مقالة فى مجلة الروتارى عنوانها : « ما المدة التى يمكن أن تعيشها » ؟ ويقول المؤلف ان قياس الخصر ( سمنة الوسط ) هو مقياس طول الحياة ، وتقول المقالة ايضا انك اذا اردت ان تعمر طويلا فحلاظ القوانين الآتية :

١ ــ كن هادئا .

٢ ــ اذهب الى الكنيسة .

٣ ــ تجنب القلق . وقد دلت الاحصائيات على أن اعضاء الكنائس يعمرون اكثر من غير الأعضاء .

( فالأسلم لك أن تنضم الى الكنيسة اذا لم نكن ترغب فى أن تموت صغيرا ) وأن المتزوجين يعيشون اكثر من العزاب ، وقد يرجع هذا الى أن المتزوجين يتقاسمون الهموم بينما الأعزب يتحملها منفردا .

وقد قام مرة خبير فى الأعمار بدراسة أربعمائة وخمسين شخصا تجاوزا المائة عام من العمر ، فوجد أنهم عاشوا هذه السن الطويلة قانعين بحياتهم للأسباب الآتية :

١ — كانوا على الدوام يعملون .

٢ — كانوا معتدلين فى كل شىء .

٣ — كانوا يأكلون خفيفا فلم يتخموا جوفهم .

٤ — كانوا يستمتعون بالحياة .

٥ — كانوا يأوون الى فراشهم مبكرين ، وكذلك يستيقظون مبكرين.

٦ — كانت قلوبهم خالية من القلق والخوف ، وخصوصا الخوف من الموت .

٧ — كانت عقولهم صافية ولهم ايمان بالله .

الم تسمع بعضهم يقول : « اكاد اكون مريضا بالقلق » ويضيف ضاحكا : « ولكنى لا أظن أن القلق يمكن أن يجعلك مريضا » . ولكن هنا موضع الخطأ . فان القلق فعلا يمرض .

قال الدكتور جورج كرايل ( GEORGE W. CRILE ) الجراح الامريكى الشهير : « اننا لا نقلق فقط فى عقولنا بل ايضا فى قلوبنا ومخاخنا وأحشائنا . ومهما تكن أسباب الخوف والقلق فاننا نلحظ التأثير دائما على خلايا الجسم وانسجته واعضائه » . ويقول الدكتور ستانلى كوب ( STANLEY COBB ) عالم الاعصاب : « للقلق علاقة وثيقة بأمراض النقرس الروماتزمية » . وصرح مؤخرا احد الأطباء أن وبأ من الخوف والقلق يجتاح هذه البلاد ، ثم أضاف : « ان جميع الأطباء لديهم حالات من المرض سببها المباشر هو الخوف ، وضاعف من هولها القلق والشعور بالخطر » .

ولكن لا تيأس ، ففي امكانك ان تتغلب على متاعبك ، فان هنـــــاك علاجا ينيلك خلاصا اكيدا ويساعدك على ان تحطم عادة القلق ، واولى الخطوات التى تتخذها ازاء هذا التحطيم هو ان تؤمن فقط بانك قادر على ذلك ، فان كل ما تؤمن بانك قادر عليه ، فانك ستفعله حتما بمعونة الله. وعاندا اقدم لك طريقة عملية تساعدك على انتزاع القلق غير الطبيعى من مجرى حياتك واختباراتك : مارس افراغ عقلك يوميا ، وانسب وقت لذلك هو قبل ان تهجع فى فراشـــك ليلا ، حتى لا تجتر أتعابك وآلامك فى فترة النوم ، اذ فى هذا الوقت بالذات تنزع الأفكار الى ان تغوص فى اعماق العقل الباطن ، ولذلك فان الخمس الدقائق التى تسبق النعاس لها اهمية خاصة لانه فى هذه الفترة القصيرة يكون العقل الباطن فى اشد حالات الاستسلام لاية ايحاءات والاستعداد لامتصاص اية آراء يمكن أن توجد فى العقل الواعى آنئذ . فعملية نزح العقل وتفريغه من الأهمية بمكان عظيم للتغلب على القلق ، لاننا اذا لم نفرغ افكار الخوف فانها تسد العقل وتعطل فيض القوى العقلية والروحية ، ولكن مثل هذه الأفكار يمكن تفريغها وعزلها يوميـــا ، وبذلك لا تتاح لها فرصة للتجمع ولكى تفعل ذلك عليك أن تســـــتخدم خيالا خلاقا بأن تتخيل انك فعلا فى عملية تفريغ لمـــا فى عقلك من الهموم والمخاوف ، وتتصور ان جميع افكار القلق تتسرب بعيدا عنك كما تتسرب المياه من حوض رفعت عنه صمامته . وكرر هذا التأكيد فى اثناء تخيلك هذا قائلا : « اننى الآن ، بمعونة الله ، افرغ ما فى عقلى من كل مشاعر القلق والخوف والخطـــر » .

كرر هذا ببطء خمس مرات ، ثم أضف : « اننى أؤمن ان عقـــلى الآن قد افرغ من كل مشاعر القلق والخوف والخطر » كرر هذه العبـــارة خمس مرات ، وفى اثنائها ارفع لنفسك صورة ذهنية لعقلك مفرغا فعـــلا من كل هذه المشاعر ، ثم اشكر الله الذى خلصك من الخوف وبعد ذلك استسلم للنـــوم .

وحينما تبدأ هذه العملية العلاجية ، عليك ان تستخدم هذه الطريقة آنفة الذكر ، فى الضحى وفى العصر كما فى وقت ايابك للفراش . واركن الى مكان هادىء لمدة خمس دقائق لهذا الغرض ، ثم مارس هـــذه العملية باخلاص وامانة ، وستلحظ نتائجها المفيدة بعد وقت ليس بطويل . ويمكنك

أن تجنى ثمارا عملية اذا تخيلت نفسك مادا يدك الى عقلك ، منتزعا منه همومك ، الواحد بعد الآخر .

ويمتاز الطفل عن البالغ فى هذا المضمار اذ انه يملك هذه المهارة فى التخيل ، فهو يستجيب سريعا لنسيان الأذى وطرح الخوف عندما تطبع قبلة على جبينه ، لأن هذه العملية البسيطة تأتى ثمارها مع الطفل، لأنه يعتقد فعلا أن هذا هو الحل ، وأن ما مثل له ، هو الحقيقة بعينها، ولذلك يقتنع أن هذا هو نهاية الأمر . فتخيل أن مخاوفك تتفرغ من عقلك، وهذا التخيل سيصبح فى وقته حقيقة مؤكدة .

ان التخيل مصدر للخوف ، ولكنه فى نفس الوقت قد يصبح علاجا للخوف ، « فالتخيل » هو أن تستخدم صورا ذهنية لتبنى نتائج حقيقية . وهذا اجراء فعال ومذهل ، فليس الخيال هو بالضرورة استخدام الوهم ، فكلمة الخيال مشتقة من فكرة التخيل ، أو بمعنى آخر انك تكون صورة اما للخوف أو للتخلص من الخوف . فما تصوره أى تتخيله ، يصبح آخر الأمر حقيقة اذا ما تمسكت به فى عقلك بايمان كاف ، ولذلك احرص أن تصور نفسك مخلصا من القلق ، وعملية النزح هذه ستزرع من افكارك المخاوف غير الطبيعية ، ومع ذلك فليس افراغ العقل وحده كافيا ، اذ انه لا يمكن أن يستمر فارغا لفترة طويلة بل يجب أن يملأه شىء ما ، ولا يمكن أن يكون فى حالة فراغ ، ولذلك فحينما تفرغ عقلك ، حاول أن تملأه من جديد بأفكار الايمان والرجاء والشجاعة والتوقع . قل بصوت عال مثل هذه التوكيدات : « الله الآن يملأ عقلى بالشجاعة والسلام والثقة الهادئة. الله يحفظنى الآن من كل ضرر ، وهو الآن يقودنى سواء السبيل ، وسينقذنى من المأزق الذى أنافيه » .

وداوم ست مرات يوميا على أن تزحم عقلك بمثل هذه الأفكار الى أن يمتلىء بها ويفيض وفى الوقت المناسب ، ستجد أن افكار الايمان هذه تطرد القلق الى خارج . ان الخوف هو أقوى الأفكار فاعلية باستثناء واحد، وهذا الاستثناء هو الايمان . فالايمان دائما له الغلبة على الخوف ، ولا يستطيع هذا قط أن يقف امامه . فحينما تداوم ، يوما بعد آخر ، على أن تملأ عقلك بالايمان ، فلن يجد الخوف فى النهاية مكانا له يستقر فيه ،

وهذه حقيقة هامة يجب الا تغريب عن الذهن . فاذا ما امتلكت الايمان ، فستصبح لك السيادة تلقائيا على الخوف .

وهكذا تكون العملية بأن تفرغ عقلك وتسلمه لنعمة الله ، ثم تحاول ان تملأه بالايمان ، وفى الوقت المناسب ستجد ان تجمعات الايمان تطرد الخوف الى خارج . ولن يفيدك شيئا ان تقرأ هذه المقترحات ، واذا لم تمارسها عمليا ، والوقت المناسب لممارستها هو الآن بينما تفكر فيها وتشعر انك مقتنع بأن العمل الأول فى تحطيم عادة القلق هو ان تفرغ عقلك يوميا من الخوف وتملأه يوميا ايضا بالايمان . ان الأمر من البساطة الى هذا الحد . فتعلم ان تكون ممارسة للايمان الى ان تصبح خبيرا فيه ، وبذلك تضمن ان الخوف لا يمكن ان يساكنك .

ولا نستطيع ان نؤكد بالقدر الكافى على اهمية تحرير عقلك من الخوف ، فاذا ما حشيت شيئا لمدة طويلة ، فان هناك امكانية حقيقة انك بهذا تعمل على اتمامه فعلا . ويحوى الكتاب المقدس فى هذا الصدد ، حقيقة مروعة لم يسبق لها مثيل : « لأنى ارتعابا ارتعبت فأتانى ، والذى فزعت منه جاء على » ( أى ٣ : ٢٥ ) وبالطبع سيجيء ، فاذا ما كنت تخاف شيئا باستمرار ، فانك تعمل على خلق الظروف الملائمة لاتيان هذا الذى تخاف منه ، وتهييء الجو الذى تتعمق فيه الجذور وتنمو ، وبذلك تجلبه على راسك .

ولكن لا تنزعج فان الكتاب المقدس يردد أيضا حقيقة اخرى هامة : « بحسب ايمانكما ليكن لكما » ومرة تلو الاخرى ، يعيد على مسامعنا القول : « لو كان لكم ايمان ... لا يكون شيء غير ممكن لديكم » وهكذا اذا حولت عقلك من الخوف الى الايمان ، فانك ستعمل على هدم هدف الخوف ، وتحقق بدله هدف الايمان . فأحط عقلك بهذه الأفكار النظيفة، افكار الايمان لا الخوف وبذلك تتغلب على عادة القلق . ملأ عقلك بالايمان، وبذلك تحصل على نتائج الايمان القويم ، لا الخوف الذميم .

ومن الضرورى استخدام الأساليب الاستراتيجية فى الحملة ضد عادة القلق ، فالهجوم الأمامى المباشر على القلق عامة بغرض هزيمته

قد يكون أمرا صعبا ، ولذلك فمن المستحسن اتباع خطة حكيمة لهزيمة التحصينات الخارجية واحدا بعد آخر ، وبذلك تطبق تدريجيا على راس الأفعى نفسها . ولكى تقرب هذه الفكرة الى الأذهان ، لنبدأ بتقطيع اوصال الهموم الصغيرة المثبتة فى اعلى اغصان المخاوف ، وهكذا نواصل القطع تدريجيا الى أن نصل الى الجذع الرئيسى نفسه .

كانت لدى فى مزرعتى شجرة كبيرة ، اضطرت الى قطعها بكل اسف. والواقع ان استئصال شجرة عجوز يفعم القلب حزنا واسى . ولما جاء العمال بالمنشار الكهربائى ، توقعت ان يبداوا بقطع الجذع الرئيسى المثبت فى الأرض ، ولكنهم احضروا سلما وبداوا بتقطيع الاغصان الصغيرة ، ثم الاكبر منها ، ثم اخيرا الجزء الأعلى من الشجرة ، وكل ما بقى بعد ذلك، كان الجذع الأوسط الضخم ، وبعد لحظات قليلة قطعوه ، وبذلك كانت الشجرة مسجاة على الارض فى صفوف انيقة من الأخشاب الصغيرة وكأنها لم تصرف خمسين عاما فى النمو . وقد عقب الرجل الذى قام بعملية القطع قائلا : « لو اننا بدانا بجذع الشجرة الكبير أولا ، قبل ان نشذب اطرافها ، لحطمت اشجارا اخرى مجاورة لها عند سقوطها ، ولذلك فالطريقة المثلى هى أن تقطع الشجرة الى اصغر حجم ممكن » .

ان شجرة القلق الضخمة التى ترعرعت داخل شخصيتك على مر السنين ، يمكن معالجتها بتشذيبها الى قطع صغيرة بقدر الامكان ، وهكذا فمن المستحسن أن تقطع اوصال الهموم الصغيرة ، وتتجنب التعبيرات الدالة على القلق ، فمثلا قلل الكلمات التى تشير الى القلق فى احاديثك ، فقد تكون الكلمات نتيجة لما يساورك من قلق ، ولكنها فى نفس الوقت قد تخلق القلق ، فحينما يتبادر الى ذهنك فكر عن القلق ، بادر سريعا بانتزاعه وضع مكانه فكرا عن الايمان وتعبيرا له ، فمثلا حينما تقول : « انى قلق ولن أستطيع اللحاق بالقطار » فعليك فى هذه الحالة ان تصحو مبكرا حتى يكون لديك الوقت الكافى ، وكلما كان انشغالك أقل تمكنت من البدء فى الميعاد ، لأن العقل الهادى منظم ويستطيع ان ينظم الوقت .

حين تستأصل الهموم الصغيرة ستصل تدريجيا الى الجذع الرئيسى للقلق ، وفى هذه الحالة ستستطيع بالقوى المدربة التى تمتلكها أن تنتزع القلق الأصيل ، أى عادة القلق من حياتك .

ادلى الى صديقى الدكتور دانيال بولنج ( Daniel A Poling ) باقتراح ثمين فقال انه فى كل صباح ، قبل ان يغادر فراشه ، يردد كلمتى « انى أؤمن » ثلاث مرات ، وهكذا يبدأ يومه بأن يكيف عقله بالايمان الذى يستمر معه طيلة الوقت ، ويتقبل عقله هذا الاقتناع بأنه بالايمان سوف يتغلب على كل المعضلات والصعاب التى تجابهه خلال اليوم . فهو يبدأ يومه بفكر ايجابى خلاق يغمر به عقله . انه « يؤمن » ومن الصعب ان تعيق انسانا يفعم الايمان قلبه .

وفى احد احاديثى التى القيها بالمذياع ، تحدثت عن طريقة الدكتور بولنج ، الا وهى : « انى أؤمن » ، وبعده تلقيت رسالة من سيدة اعترفت لى انها لم تكن تراعى ديانتها بدقة ، ثم اضافت أن بيتها كان مليئا بالخصام والنزاع والقلق والتعاسة ، وقالت ايضا ان زوجها كان يعب الخمر لدرجة تؤذى صحته ، وكان يلازم الدار طيلة يومه ، دون عمل ، وكان يشكو متذمرا انه لا يستطيع أن يجد وظيفة . ثم ان حماة هذه السيدة كانت تعيش معها ، وكانت كثيرة الانتحاب والشكوى من أوجاعها وآلامها التى لا تنقطع ، ثم عقبت السيدة قائلة ان طريقة الدكتور بولنج وقعت من نفسها موقعا حسنا . وعزمت على أن تجربها ، وهكذا حينما استيقظت فى الصباح ، اكدت لنفسها قائلة : « انى أؤمن . انى أؤمن . انى أؤمن » ثم قررت فى رسالتها مبتهجة : « لم يمر على استعمالى هذه التجربة سوى عشرة ايام حتى رجع زوجى ذات مساء واخبرنى انه وجد عملا يدر عليه ثمانين دولارا اسبوعيا . ثم قرر انه سيمتنع كلية عن الشراب واعتقد انه يعنى ذلك ، ثم الاعجب من ذلك أن حماتى قد انقطعت تماما عن التأوه والشكوى من آلامها واوجاعها . ان ما حدث فى بيتى يشبه الأعجوبة ، فكل ماكان يساورنا من هموم على وشك أن يتبدد » ان الأمر حقيقة يبدو كما لو كان سحرا ، ولكن هذه المعجزة تتكرر كل يوم فى حياة اناس كثيرين ينتقلون من افكار الخوف السلبية الى افكار الايمان والمواقف الايجابية .

كان لصديقى الطيب المرحوم الفنان هوارد كرستى ( Howard- C. Christy ) اساليب كثيرة صائبة لمحاربة القلق ، ونادرا ما عرفت رجلا مليئا بالسرور والبهجة فى الحياة مثله ، اذ كان يتمتع بسلام لايقهر وكانت سعادته طاغيه تشع على الآخرين .

ولكنيستى تقليد درجت عليه وهو أن ترسم صورة لراعيها فى أثناء خدمته فيها ، وتعلق هذه الصورة فى بيته الى أن ينتقل من هـذا العالم فتسترجعها الكنيسة وتضمها الى مجموعة صور سابقيه من الرعاة . وغالبا مايقرر مجلس شيوخ الكنيسة وشمامستها الوقت الذى ترسم فيه هذه الصورة حينما يكون الراعى فى أوج قوته ( ولقد رسمت صورتى منذ بضع سنين مضت ) وحينما جلست قبالة مستر كريستى سألته : « ياهوارد ، الا تقلق أبدا » ؟ فقال : « لا ، اننى لا أؤمن بالقلق » . فعقبت قائلا : « حسنا . ان هذا سبب بسيط لعدم القلق ، والواقع انه يبدو لى سببا سهلا للغاية — فانك اذ لا تؤمن بـه ، فانك لاتقع بين براثنه » ، ولكنى أعدت السؤال : « ألم تقلق قط طيلة حياتك ؟ » فأجاب: « حسنا . نعم لقد حاولت ذلك مرة . فقد لاحظت ان كل شخص يقلق ، فقلت فى نفسى لابد اننى محروم من شىء ما ، وهكذا قررت فى يوم من الأيام أن أجرب هذا الشىء وعينت لذلك يوما وقلت : « سيكون هذا يوم قلقى » وقررت أن أستقصى حقيقة القلق وأبذل شيئا من الجهد فى سبيل تقصى هـذا الأمر .

وفى المساء السابق لذلك اليوم المحدد ، ذهبت الى فراشى مبكرا حتى أستمتع بقسط وافر من النوم لأقدر أن اقوم بأكبر جهد ممكن من القلق فى اليوم التالى . واستيقظت فى الصباح وتناولت افطارا شهيا — اذ لاتستطيع أن تقلق بشدة ومعدتك خالية — ثم بعد ذلك عزمت على ان أبدأ القلق . وقد حاولت جاهدا أن اقلق الى حوالى منتصف اليوم ، ولكنى لم استطع أن اتبين له راسا من عقب . لم أستشعر له معنى ولذلكتخليت عن الفكرة » . ثم ضحك ضحكة من تلك الضحكات التى تضفى اثرهـا على الآخرين .

فسألته : « لابد ان لك وسيلة اخرى للتغلب على القلق » ، وكانت له وسيلة مثلى حقا ، وقد تكون انجع الوسائل جميعا ، وهأنذا اتلوهـا عليك ، قال : « فى كل صباح أصرف ربع ساعة أملأ فيها عقلى بالله لدرجة الفيضان وحينما يمتلىء العقل بالله فلا مجال للقلق وحينما أملأ عقلى تماما بالله كل يوم ، فاننى استمتع ببقية اليوم على أحسن مايكون» : لقد كانهوارد كريستى فنانا بفرشاة ولكنه كان ايضا لايقل مهارة فى فن الحياة لأنهاستطاع أن يكتشف حقا عظيما ويبسطه الى عناصره الأولية ، الا وهو ان العقل

يفيض دائما بما سبق واوحيت به اليه . فاملأ عقلك بالأفكار عن الله بدل أفكار المخاوف ، فسترجع اليك أفكار الايمان والشجاعة .

ان القلق عملية هدامة تشغل العقل بأفكار مناقضة لمحبة الله وعنايته. هذا هو القلق أصلا . وعلاجه أن تملأ عقلك بأفكار عن قوة الله وعنايته وصلاحه . فاصرف خمس عشرة دقيقة يوميا مالئا عقلك بالله لدرجة الفيضان ، واشحن هذا العقل بفلسفة « انى أؤمن » وبذلك لن تترك فيه مجالا ليأوى افكار القلق والحاجة الى الايمان . ان كثيرين من الناس يفشلون فى التغلب على مايصادفهم من صعاب كالقلق مثلا ، لأنهم بعكس هوارد كريستى يسمحون للصعوبة أن تتضخم امامهم ولا يهاجمونها بأسلوب فنى بسيط . انه لمن المدهش حقا أن اصعب مشاكلنا الشخصية كثيرا ماتستسلم خاضعة ازاء منهج غير معقد لمقاومتها ، ويرجع هذا الى أنه ليس كافيا ان تعرف فقط ما يجب عمله ازاء الصعاب ، بل يجب أن تعرف أن تعمل مايجب عمله تماما ، ويكمن السر فى أن نبتكر وسيلة للهجوم ونداوم على استخدامها ، لاننا بذلك نوحى الى عقولنا بقيمة جهادنا الفعال ؛ باستمرار استخدام هذه الوسيلة ، ونستجلب القوى الروحية التى تؤثر فى المعضلة بشكل مفهوم وصالح للاستعمال .

واحسن مثال لهذه الاستراتيجية للتغلب على القلق هو ما ابتدعه أحد رجال الأعمال ، فقد كان يقلق بشكل مريع وكان بذلك يسرع الخطى نحو حالة محزنه لأعصاب خربة وصحة معتلة . وكان نوع قلقه ينحصر فى شكه فيما اذا كان ما قاله أو ما فعله صوابا ، ولذلك فقد كان يعيد التفكير فى اية قرارات يتخذها ، الى أن وهنت أعصابه .

وكان هذا الرجل خبيرا فى الفحص التشريحى ، وكان يمتاز بالمهارة والدقة ، وقد تخرج من جامعتين بدرجة الشرف من كل منهما . فاقترحت عليه ان يتبع خطة سهلة فى حياته وذلك بأن ينسى يوما انتهى ويستقبل الجديد ، وشرحت له فائدة وفاعلية مثل هذه الوسيلة الروحية . وانها لحقيقة لا تقبل الشك أن العقول الكبيرة تملك القدرة على تبسيط الأمور، أى أنها تستطيع ان تخترع لنفسها وسائل سهلة ، وعن طريقها تعمل

الحقائق الهامة وتؤتى ثمرها . وهذا ما فعله الرجل ازاء متاعبه ، ولاحظت أنه تحسن فعلا وسألته عن ذلك فقال : « نعم ! لقد اكتشفت السر اخيرا وظهر اثره معى بوضوح » ثم قال لى انى اذا زرته فى مكتبه قرب نهاية النهار فسيرينى تلك الوسيلة التى اتبعها للتغلب على ما كان يساوره من قلق .

وذات مســـاء تحدث الى بالتليفون ودعانى لتناول العشاء معه ، فذهبت اليه فى مكتبه ساعة الخروج فاخذ يشرح لى كيف حطم عادة القلق وذلك باتباعه « طقسا سهلا » قبل أن يغادر مكتبه كل مساء ، وكان هذا الطقس فريدا فى ذاته حقا وترك فى نفسى اثرا كبيرا .

وحينما التقطنا قبعاتنا ومعاطفنا وهممنا بالخروج ، لاحظت سلة للمهملات بجانب الباب يعلوها تقويم من ذات الورقة الواحدة عن كل يوم من ايام السنة ، وهذا التاريخ اليومى مطبوع بالخط العريض ، فاشار صديقى الى التقويم وقال : « والآن سأبدأ ممارسة الطقس المسائى الذى ساعدنى على أن احطم عادة القلق » ، ثم مد يده وانتزع الورقة الخاصة بتاريخ ذلك اليوم وطواها على شكل كرة صغيرة ، وقد كنت اتأمل باعجاب أصابع يديه وهـــو يفتحها على مهل ويسقط من بينها « اليوم » فى سلة المهملات . ثم اغمض عينيه وحرك شفتيه ففهمت أنه كان يصلى ، فصمت احتراما لهيبة الموقف .

ولما انتهى من صلاته قال بصوت عال : « آمين . حسنا . لقـــد انتهى اليوم ، والآن لنخرج ونستمتع بالحياة » . وفى طريقنا ســـألته : « هلا اخبرتنى ما صليته هذا المساء » ؟ فضحك ثم قال : « لا اظنها من نوع صلواتك » ولكننى شددت عليه فقال :

« حسنا . ان صلاتى شيء بهذا المعنى : يارب لقد وهبتنى هـــذا اليوم ، ولم اطلبه ، ولكنى مسرور اذا اعطيته لى ، ولقد عملت جهدى فى اثنائه وانت ساعدتنى ، ولذلك فانى شاكر لك ، ولقد ارتكبت خلاله بعض الأخطـــاء ، وذلك حينما اشـــحت بوجهى عن نصحك وارشادك ولذلك

فانى آسـف واطلب صفحك . ولكنى ايضا فى نفس الـوقت حققت انتصـارا ونجاحا ، فاقبل شكرى لارشادك لى . والآن يارب ، سواء فشلت أم نجحت ، انتصرت أم انهزمت ، فلقد انتهى اليوم وقد انجزت فيه ما استطعت ، وهأنذا ارده لك مرة ثانية . آمين » وقـد لا تكون هذه صلاة بالمعنى المفهوم للصلاة ولكنها كانت ذات اثر فعال دون شك . فلقد مثل انتهاء اليوم تمثيلا صحيحا وحيا ، وثبت وجهه نحو المستقبل ، متوقعا أن يجيد عمله فى اليوم التالى ، وبذلك اتبع نفس الوسيلة التى يستخدمها الله عند انتهاء النهار اذ انه يسدل عليه ستارة سوداء فى شكل الليل . وهكذا طوى الرجل يومه بكل ما فيه من فشل ونجاح ، وبمـا ارتكبه من أخطاء او اتاه من حسنات ، ولم يعد لهذه جميعها أى سلطان عليه .

وبذلك تخلص من كل هموم الأمس ، وبهذه الوسيلة استخدم الرجل انجع وصفة لمحاربة القلق والتغلب عليه والتى تصفها هـذه الكلمات « ... ولكنى افعل شيئا واحدا ، اذ انا انسى ما هو وراء وامتد الى ما هو قدام ، اسعى نحو الغرض لأجل جعالة دعوة الله العليـا فى المسيح يسوع » ( فيلبى ٣ : ١٣ - ١٤ ) .

قد تعن لك بعض الأساليب العملية لمحاربة القلق فأرجو ان تخبرنى بها بعد أن تجربها وتختبر نفعها ، لانى اعتقد اننا جميعا الذين نهتم بتحسين النفس الانسانية ، طلاب فى معمل الله الروحى العظيم ، ولذلك فنحن نتضافر لانتاج وسائل عملية للحياة الناجحة . ولقد تلقيت رسائل كثيرة من كل انحاء العالم من اناس جربوا طرقا ووسائل عملية وحصلوا على نتائج مرضية ، وانا بدورى احاول ان ابسط هذه الوسائل لينتفع بهـا الآخرون عن طريق الكتب والعظات والصحف والمذياع والتليفزيون ووسائل الاعلام الأخرى ، وبذلك يتسنى للكثيرين من الناس ان تكون لديهم العدة للتغلب ، لا على القلق فقط ، بل ايضا على الصعاب الأخرى .

ولكى نختم هذا الفصل بطريقة تعنيك على البدء الآن فى العمـل على تحطيم عادة القلق ، فهأنذا اقدم لك وصفة مكونة من عشر نقاط :

١ ــ قل لنفسك : « ان القلق عادة ذهنية ذميمة ، وفى استطاعتى أن أغير أية عادة بمعونة الله » .

٢ ــ انك اصبحت قلقا لأنك مارست القلق ، ولذا تستطيع أن تتحرر من القلق بممارسة عكسه ، الا وهى عادة الايمان القوى ، فبكل ما تملك من قوة ومثابرة ، ابدأ ممارسة الايمان .

٣ ــ كيف تمارس الايمان ؟ ابدأ كل صباح ، قبل أن تغادر فراشك بالقول : « انى أؤمن » ثلاث مرات .

٤ ــ صل ، مستعملا هذه الصيغة : « اضع هذا اليوم وحياتى واحبائى وعملى بين يدى الله ، وفى يدى الله لا يوجد ضر بل خير ، ولذلك فكل ما يحدث ، ومهما تكن النتائج ، فهى خير . فاذا كنت بين يدى الله ، فهى اذا ارادته وهى على الدوام صالحة » .

٥ ــ حاول أن تتحدث شيئا ايجابيا عن كل ما كنت تتحدث عنه من قبل سلبيا . ليكن كلامك دائما ايجابيا . فمثلا لا تقل : « سيكون هذا يوم شؤما » ، بل قل : « سيكون هذا اليوم مجيدا » ، لا تقل : « لن استطيع انجاز هذا العمل » بل قل : « اننى بمعونة الله سأنجز هذا العمل » .

٦ ــ لا تشترك قط فى حديث عن القلق ، بل ليتخلل الايمان جميع احاديثك . ان جماعة تتحدث متشائمة ، تعدى الآخرين وتضفى عليهم شعورا بالسلبية ، ولكنك اذا تحدثت عن الأمور متفائلا فانك تغير هذا الجو المقبض ، وتجعل كل امرىء حولك يشعر بالرجاء والسعادة .

٧ ــ ان احد الأسباب الداعية لقلقك هو أن عقلك مغمور بمشاعر الخوف والهزيمة والكآبة . ولكى تحبط هذه الأفكار ، اقرأ الكتاب المقدس وضع خطا تحت كل عبارة تتحدث عن الايمان والرجاء والسعادة والمجد والبهاء ، وحاول ان تحفظها على ظهر قلب . وكررها مرات كثيرة الى أن تتمكن هذه الأفكار الخلاقة من أن تغمر عقلك الباطن ، وحينئذ سيردها اليك فى شكل تفاؤل ، لا قلق او تشاؤم .

٨ — نم صداقاتك بأناس متفائلين واحط نفســك بالخلان الذين يفكرون ايجابيا ، وينجم عن افكارهم ايمان ، ويعاونون على اشاعة جو متفائل ، فهذا يساعد على تنبيه مشاعر الايمان فى داخلك .

٩ — حاول أن تساعد الآخرين على التخلص من عادة القلق فانك اذ تساعد شخصا على التلغب على هذه العادة تكتسب فى نفس الوقت قوة اكبر للتصدى لهــا :

١٠ — صور نفسك ، فى كل يوم من أيام حياتك ، أنك تعيش فى شركة وعشرة مع الرب يسوع المسيح ، فاذا كان هو سائرا بجانبك ، فهل يمكن أن تقلق أو تخاف ؟ وهكذا قل لنفسك : « ان يسوع معى » ثم ردد بصوت عال : « وأنا دائما معه » ثم غير هذه العبارة بحيث تقول : « ان يسوع الآن معى » ورددها ثلاث مرات كل يوم .

الفصل العاشر

# القوة لحل المعضلات الشخصية

أود أن أحدثك عن أناس محظوظين وجدوا الحل السليم لمعضلاتهم. فلقد اتبعوا خطة سهلة ولكنها عملية وكانت النتيجة فى كل حالة سعيدة ومرضية . ولا يختلف هؤلاء الناس عنك فى شىء . فلقد جابهتهم نفس المعضلات والصعاب التى تجابهك ، ولكنهم اكتشفوا وصفة ساعدتهم على ايجاد الحل الموفق السعيد لهذه المعضلات . ولذلك فاذا جربت انت هذه الوصفة فستحصل على نتائج مماثلة .

دعنى أولا أقص عليك قصة رجل وزوجته ، تربطنى بهما صداقة قديمة . فلمدة سنين طوال جاهد الزوج ويدعى وليم فى عمله الى أن وصل أخيرا الى المركز الثانى فى الشركة التى يعمل بها ، وكان ينتظر أن يحتل مركز الرئاسة متى أحيل رئيسها الى التقاعد ، ولم يكن هناك ما يحول دون تحقيق مطمحه هذا ، فقدرته وتدريبه وخبرته كانت تؤهله لاحتلال المركز ، وفوق ذلك كانت الدلائل تشير الى انه المرشح لذلك .

ولكن لما خلا المنصب ، جىء بشخص آخر من الخارج وملأه :

وحدث أنى وصلت الى مدينتهما بعد وقوع هذه الصدمة بقليل ، فوجدت زوجته مارى فى حالة ثورة عارمة .

وفى اثناء تناولنا للعشاء كانت تنفوه بمرارة وحقد عمـــا تريد « أن تقوله للمسئولين فى هذه الشركة » .

ولقد تركز اثر هذا الفشل الذريع والاذلال وخيبة الأمل فى صورة غضب جارف صبته على وعلى زوجها .

ولكن وليم ، كان على عكسها تماما ، هادئا ساكنا ، وتقبل الهزيمة والخيبة والارتباك فى شجاعة نادرة لأنه كان رجلا فاضلا ، ولذلك لم يكن شيئا يدعو للدهشة أن يكبت عواطفه ولا يغضب .

أما مارى فقـــد كانت تريده أن يستقيل فى الحال ، وكانت تحرضه قائلة : « حدثهم بكل ما يعتمل فى نفسك وافض فى الحديث ثم بعد ذلك قدم استقالتك » ولكنه لم يكن راغبا فى اتخاذ هذا الاجراء ، بل كان يعقب قائلا انه قد يكون هذا الترتيب لخيره ، بل انه عزم أن يعمل جاهدا لينسجم مع الرئيس الجديد ويقدم له كل عون ممكن .

وقـــد كان هـــذا التفكير صعبا دون شك ، ولكن الرجل قضى وقتا طويلا فى خدمة هذه الشركة حتى اصبح لا يجد لذة فى العمل فى مكان آخر، وعلاوة على ذلك فقد شعر انه وهـــو فى المركز الثانى ستظل الشركة فى حاجة اليه . وهنـــا التفتت الى الزوجة وسألنى ماذا كان يمكن أن افعل أنا لو كنت فى هذا الموقف . فأجبتها انى كنت بدون شك اشعر مثلها بالخيبة والألم ، ولكنى فى نفس الوقت لا ادع الحقد يتسرب الى قلبى لأن الكراهية لا تهرىء الروح فقط ، ولكنها أيضا تشوش التفكير .

ثم اقترحت أن ما نحتاجه الآن لحل هذا الاشكال هو الارشاد الالهى والحكمة النازلة من فوق ، لأننا ننظر لهذا الأمر من وجهة نظرنا العاطفية، وبذلك لا يتسنى لنا تقليبه على وجوهه بطريقة واقعية ومنطقية . ولذلك اقترحت أن نظل صامتين لبضع دقائق لا يتحدث أحد منا بأى شىء ، بل نصمت فى روح الشركة والصلاة متجهين بأفكارنا الى ذاك الـــذى قال : « حيثما اجتمع اثنان أو ثلاثة باسمى فهناك اكون فى وسطهم » ( متى ١٨: ٢٠ )

قال تعالى " الم تر الى الذين نهوا عن النجوى ثم يعودون لما نهوا عنه ويتناجون بالاثم والعدوان ومعصية الرسول"



قال تعالى " الم تر ان الله يعلم ما فى السموات وما فى الارض ما يكون من نجوى ثلاثة الا هو رابعهم ولا خمسة الا هو سادسهم ولا ادنى من ذلك ولا اكثر الا هو معهم اينما كانوا" ٧١

ثم وضحت اننا ثـلاثة فعـلا فاذا ما سادنا الـروح اننا مجتمعون « باسمه » فانه سيحضر حقا ليهدىء نفوسنا ويرشدنا الى ما يجب عمله .

ولم يكن من السهل على الزوجة ان تهيىء نفسها لمثل هذا الجو ، ولكن لأنها كانت سيدة ذكية وممتازة ، فقد استجابت للفكرة . وبعد مرور بضع دقائق اقترحت أن تتماسك ايدينا الواحـد بالآخر ، ومع اننا كنا فى مطعم عام الا انى رفعت صلاة لله وطلبت الارشاد والسلام العقلى لوليم ومارى ، ثم تقدمت خطـوة اخرى وطلبت بركته لرئيس الشركة الجديد وضرعت للقدير أن يعين وليم على أن ينسجم مع الادارة الجديدة ، وأن يؤدى خدمة أجل مما ادى فى الماضى .

وبعد أن انتهينا من الصلاة ظللنا صامتين مـدة ، وبعدها تنهدت الزوجه وقالـت: « نعم . اظن ان هذه هى الطريقة المثلى لمعالجة هـذ الأمر . والواقع انى لما علمت انك ستكون معنا على العشاء ، كنت اخشى أن تدعونا لنتخذ موقفا مسيحيا تجاه هذه المسألة ، واصارحك القول انى لم اكن أرغب فى ذلك ، فلقـد كان الحقد يعتمل فى داخلى ، ولكنى الآن مقتنعة أن الحل الصحيح هو فى مثل هذا الاتجاه وسأجربه بأمانة مهما كان صعبا » . ثم ابتسمت بكآبة ، ولكن تحزها لذكرتها القديمة كان قد تبدأ نهائيا .

وكنت من وقت لآخر اتصل بصديقى هذين سائلا اياهما عن احوالهم فعرفت أنه ولو أن الأمور لم تكن كما يبغيان ، الا انهما انسجما مع النظ الجديد وقنعا به ، وتغلبا على ماساورهما من قبل من حقد وضغينة .

بل ان وليم اسر الى قائلا انه أحب الرئيس الجديد ووجد سرورا العمل معه ، وان ذلك كثيرا ما يستدعيه للاستشارة وانه يعتمد عليه كثيرا . ومارى ايضا تلطفت مع زوجة المدير وتعاونتا معا الى ابعد حد

ومرت سنتان ، ووصلت ذات يوم الى مدينتهما ، وطلبتهما بالتليف واذا بمارى تجيبنى قائلة : « اننى مسرورة لدرجة اننى اجد صعوبة كبيرة فى التحدث اليك » ، فقلت لها : « ان اى حدث يجعلها فى مثل هذه الحالة

لم يكن فى الحسبان ، فان السيد فلان ( تعنى المدير ) قد أختير لشركة اخرى لابد ان يكون امرا ذا بال ، فأغفلت هذه الملاحظة وقالت : « لقد حدث ما بمرتب أضخم وسيغادر شركتنا » .

ثم تساءلت : « ومــاذا تظن ؟ لقد اعلنوا وليم انه قــد أختير مدير للشركة . فتعال على عجل ودعنا نحن الثلاثة نقدم الشكر لله » .

وحينما اجتمع شملنا معا قال وليم : « اتدرى اننى أصبحت أعتقد ان المسيحية ليست شيئا نظريا على الاطلاق ؟ فقــد حللنا معضلة وفق قواعد علمية وروحية محددة . اننى أقشعر فزعا للغلطة الكبرى التى كنا سنرتكبها لو لم نحاول هذا الحل عن طريق تعاليم يسوع » .

ثم تساءل : « من هذا المخبول الذى يظن ان المسيحية ليست عملية؟ اننى منذ الآن لن اعالج اية معضلة تعترضنى الا بنفس الطريقة التى حللنا بها نحن الثلاثة معضلتى السابقة » .

ولقد مرت بعــد ذلك بضع سنوات ، جابه الزوجان خلالها متاعب كثيرة ، ولكنهما استخدما نفس الأسلوب فى معالجتها ، وحصلا فى كل مرة على نتائج مرضية ، فبطريقة « ضع الأمور بين يدى الله » تعلما أن يحلا كل مشاكلهما حلا صحيحا .

ثم ان هناك طريقة أخرى فعالة لحل المعضــلات وهى ان يتصور المرء أن الله شريكه . ان احــدى الحقائق الأساسية التى يعلمها الكتاب المقدس هى أن الله معنا . والواقع أن المسيحية تبدأ بهذا التعليم ، لأنه حينما ولد يسوع المسيح دعى اسمه عمانوئيل اى « الله معنا » ، ولذلك فالمسيحية تعلم انه فى جميع الصعاب والمعضلات وفى كل ظروف الحياة المختلفة ، الله قريب منا ، نستطيع أن نتحدث اليه ونتكىء عليه ونستمد منه العون فهو الذى يهتم بأمورنا ويهبنا المعونة فى حينها . وكل امرىء يؤمن بطريقة عامة بجميع هذه الحقائق ، وكثيرون قد خبروا فعلا حقيقة هذا الايمان .

ولكى تحصل على حلول موفقة لمعضلاتك ، يجب ان تخطو خطوة ابعد من الايمان بهذه الحقائق ، اذ يجب أن تشعر بحقيقة وجود الله معك وانه حقيقى وواقعى كزوجتك أو شريكك فى العمل او اقرب الأصدقاء الى قلبك ، وعليك أن تناقش معه ظروفك وتؤمن بأنه يسمع ويهتم بمعضلتك، ثم تتخيل انه يوحى الى عقلك الآراء السديدة والادراك السليم لحل هـذه المعضلات ، ويجب أن تتأكد أن مثل هذه الحلول لا يعتورها خطأ ، بل انه سيقودك فيما تعمل وفقا لحقائق تنجم عنها نتائج صحيحة .

القيت مرة محاضرة فى نادى الروتارى فى احـدى المدن ، وبعدها استوقفنى احد رجال الأعمال واخبرنى انه قرا بعض ما كتبت فى احدى الجرائد ، وعبر عن ذلك بقوله : « لقد طور ذلك تفكيرى وأنقذ تجارتى » . ولقد سرنى ذلك كثيرا بالطبع اذ أن شيئا صغيرا قلته أو كتبته ، كان له مثل هذا الأثر البالغ . ثم اخذ الرجل يقول : « لقد كنت اجابه وقتا عصيبا فى تجارتى ، بل لقد تطور الأمر واصبح خطيرا لدرجة انى كنت اتساءل عما اذا كانت هناك طريق للانقاذ ، اذ تحالفت الظروف السيئة ضدى بالاضافة الى احوال السوق عامة ، واجراءات تنظيمية ، وتفكك اقتصاديات البلاد عامة ، فكل هذه اثرت تأثيرا بليغا على نوع تجارتى .

ثم قرات مقالك هذا الذى يحوى فكرة غريبة وهو أن تتخذ الله شريكا لك ، واظنك استعملت هذا التعبير : « ارم بدلوك مع الله » وحينما قرات هذه الفكرة ظهرت لى وكأنها فكرة عقل أخرق ، اذ كيف يستطيع انسان بشرى على الأرض أن يتخذ الله شريكا له ؟ لقد كانت فكرتى عن الله انه كائن مهول ، اكبر من الانسان بما لا يقاس ، وانى انا حشرة فى نظره ، ومع ذلك اقترحت أنت ان اتخذه شريكا لى . فكان هـذا شيئا مستحيلا ومناقضا للعقل ، ثم بعـد ذلك اهدانى صديقى احد كتبك فوجدت افكارا شبيهة بهذه الفكرة متناثرة بين صفحاته ، وقد أيدتها باختبارات واقعية من أناس جربوها ، وكان هؤلاء الناس من ذوى العقل الراجح ، ومع ذلك لم أقتنع ، فقـد كنت اظن دائما ان القسوس قـوم مثاليون ، يتمسكون بالنظريات ولا يدرون شيئا عن واقع الحياة ، وهكذا « نحيت الفكرةجانبا» .

ثم ابتسم وقال : « ولكن شيئا غريبا حدث لى يوما ، فلقد ذهبت الى مكتبى مكتئبا لدرجة أنى فكرت ان احسن وسيلة هى ان أنتحر وأتخلص من هذه المسائل المعقدة التى تكاد تصرعنى .

وفى ذلك الوقت ومضت فى عقلى فكرة اتخاذ الله شريكا ، فأغلقت الباب وجلست فى مقعدى ، والقيت بذراعى على المكتب وأسندت بينهما راسى . وهنا اعترف لك اننى لم اصل اكثر من مرات معدودات طيلة سنين كثيرة ، ومع ذلك فانى صليت فى تلك الآونة واخبرت الرب اننى سمعت عن فكرة اتخاذه شريكا ولكن لم ادر ما تعنيه ولا كيف يقوم المرء بهذا العمل ، وقلت له اننى على وشك الغرق ، ولا تساورنى سوى الأفكار المرعبة ، واننى فاشل ومرتبك ويائس ، ثم قلت يارب : « اننى لا استطيع أن أقدم شيئا عن طريق الشركة ولكنى ارجوك أن تنضم الى وتساعدنى .

لا أدرى كيف تساعدنى ، ولكنى فى حاجة قصوى للمساعدة ، وهكذا اضع بين يديك تجارتى ونفسى وعائلتى ومستقبلى ، وكل ماتشير به على فانى سأفعله ولا أدرى كيف ستخبرنى بما يجب عمله ولكنى مستعد أن أسمع وأتبع نصيحتك اذا كنت توضحها لى » .

ثم استرسل قائلا : « هذه هى الصلاة التى رفعتها وبعد أن انتهيت منها جلست على مكتبى متوقعا ان يحدث شىء معجزى ، ولكن لم يحدث شىء ، ولكنى مع ذلك شعرت بالهدوء والراحة والسلام تدب فى أوصالى . ولم يحدث شىء غير عادى فى ذلك اليوم أو فى تلك الليلة ، ولكنى لما توجهت لمكتبى فى اليوم التالى ، كنت اشعر بالغبطة والهناءة اكثر من المعتاد ، وكنت واثقا أن الأمور ستسير سيرا حسنا ولم أستطع أن اعلل هذا الشعور .

ومع انه لم يكن هناك اى تغيير فى العمل ، ان لم يكن التغيير الى اسوأ ، ولكنى انا نفسى كنت متغيرا على الأقل تغييرا بسيطا ، ولازمنى الشعور بالسلام واخذت اتحسن ، وواظبت على الصلاة كل يوم ، وكنت أتحدث الى الله كما لو كنت أتحدث الى شريك فعلى . ولم تكن صلواتى كنسيه لكنها كانت حديثا صريحا كما من رجل لرجل آخر .

وفى أحـــد الأيام قفزت الى ذهنى فكرة كانت فيها النجاة والانقاذ لعملى ، وعرفت أن هذه هى الوسيلة التى يجب ان أتبعها ، ولا أدرى كيف لم افكر فيها من قبل . اظن ان عقلى كان مجمدا ولم استطع استخدام القـــوى الكامنة فيه . وفى الحال رضخت لهذا الالهام ، فقد كان شريكى يتحدث الى ، وفى التو نفذت الفكرة وبدات الأمور تلبس ثوبا آخر قشيبا ، ثم اخذ عقلى يفيض بأفكار جديدة اخرى .

وبرغم الظروف استطعت ان اقف على قدمين ثابتتين من جـــديد ، وتحسن الموقف تحسنا ملحوظا ونجوت من الكارثة » .

ثم استطرد قائلا : « أنا لا اعرف شيئا عن الوعظ أو عن نوع الكتب التى تؤلفها او أى شىء من هذا القبيل ، ولكن دعنى اهمس فى اذنك انه كلما سنحت لك الفرصة لتتحدث الى رجال الاعمال فأخبرهم ان يتخذوا الله شريكا لهم ، وفى هـــذه الحالة ســـتتدفق فيهم الأفكار النيرة بغزارة ويستطيعون استخدامها لتدر عليهم ربحا وفيرا ، ولا اقصد فقط المال ، لانى اعتقد ان اسلم طريق للاستثمار هو ان تحصل على افكار موحى بها من الله .وقل لهم ان مشاركة الله هى الوسيلة المثلى للحل الموفق لجميع معضلاتهم » .

وهـــذه الحادثة هى واحدة من مثيلاتها الكثيرات التى تبرهن على صحة العلاقة الالهية الانسانية بطريقة عملية .

ولا يمكننى ان أؤكد بالقدر الكافى فاعلية هذه الوسيلة لحل المشكلات، فلقد اتت بنتائج مذهلة فى جميع الحالات التى وصلت الى علمى .

وانه لمن الضرورة بمكان ، فى محاولة حل المعضلات الشخصية ، ان تتأكد اول كل شىء ، ان القدرة على حلها حلا موفقا ، كامنة فى اعماقك . ثم يجب ثانيا ، ان تبتكر طريقة لحلهـــا وتضعها موضع التنفيذ ، اذ ان سياسة الارتجال وعدم التخطيط هى السبب الأساسى لفشل الكثيرين فى مجابهة معضلاتهم الشخصية بنجاح .

اخبرنى مدير احـدى المؤسسات أنه يعتمد فى حل معضلاته على « قدرات العقل الانسانى الطارئة » وهـذه نظرية صائبة ، لأن الكائن الحى يملك قـدرات فائضة يمكنه اللجوء اليها واستخدامها فى حالات الطوارىء .

وهذه القدرات تظل فى حالة خمول وسكون بالنسبة لتصريف الأمور العادية اليومية ، ولكنها فى وقت الأزمات تلبى النـداء وتفيض بمـا يلزم لمواجهتها . ولذلك فالشخص الذى ينمى فى داخله الايمان الفعال ،لايعطى فرصة لهذه القوى أن ترقد أو تستكين ، ويمكنه استدعائها لمجابهة أمور الحياة العادية اليومية ، وهذا يوضح الفرق بين أناس يسيطرون على قواهم ، اكثر من غيرهم ، فى مطالب الحيـاة اليومية وما يعن لهـم من أزمات ، فلقد تعودوا أن يلجأوا لهذه القوى التى كثيرا ما تظل مهملة ، الا فى بعض المواقف غير العادية ، فاذا ما صادفك موقف صعب ، أتعرف كيف تجابهه ؟ هل لديك خطة محددة لحل مثل هذه المواقف ؟ ان كثيرين من الناس يعالجونها بطريقة « تصيب أو تخيب » ، وكم هو مؤسف حقا أنهم كثيرا ما يخطئون .

ولذلك فانى أوكد بشدة على أن ترسم لنفسك مخططا لاستعمال ماتملك من قوى لمجابهة المعضلات .

وبالاضافة الى وسيلة صـلاة الاثنين أو الثلاثة فى خضـوع تام فى حضرة الله ... ثم وسيلة المشـاركة مع الله ... ثم ضرورة التخطيط للرجوع الى القوى الداخلية عنـد الطوارىء واستخدامها ، فانه توجد أيضا وسيلة اخرى فعالة ، وهى ممارسة الايمان .

لقـد قرأت الكتـاب المقدس لسنين طويلة قبل أن يشرق على قلبى ما اراد أن يفهمنى اياه ، وهو انه اذا كان لدى ايمان ، وملكت هذا الايمان حقيقة ، فاننى أستطيع أن أتغلب على كل صعابى وأواجه جميع مواقفى وأحرز النصر على كل هائمى واحل جميع المشكلات المربكة التى تواجهنى فى الحياة .

ويوم أن اشرق هذا النور كان يوما من الأيام المشهودة ، أن لم يكن أعظم أيام حياتى على الاطلاق .

ولا شك أن كثيرين سيقرأون هذا الكتاب ممن لم يحصلوا بعد على فكرة الايمان ليحيوا بها ، ولكنى أرجو أن تحصل عليها انت الآن ، اذ لا شك أن أسلوب الايمان هذا أهم الحقائق فى الوجود ، لأننا بواسطته نعبر هذه الحياة مرفوعى الرءوس .

وبين صفحات الكتاب المقدس نجد هذه الحقيقة تتكرر المرة تلو الأخرى « لو كان لكم ايمان مثل حبة خردل ... لا يكون شيء غير ممكن لديكم ( متى ١٧ : ٢٠ ) » وهو يعنى هذه الكلمات تماما وحقا وفعلا وحرفيا، فليس الأمر وهما أو خيالا ، وليس هو تشبيها أو رمزا او مجازا ، ولكنه حقيقة مؤكدة . « ايمان مثل حبة خردل » سيحل أى معضلة من معضلاتك، بل جميع معضلاتك على الاطلاق ، اذا كنت تؤمن بهذا القول وتمارسه « بحسب ايمانكما ليكن لكما » ( متى ٩ : ٢٩ ) . فكل المطلوب هو الايمان، كنتيجة مباشرة لهذا الايمان ستحصل على ما ترجوه بقدر ما لك من ايمان. فالايمان البسيط يهبك نتائج بسيطة ، والايمان المتوسط يهبك نتائج متوسطة والايمان الكبير يهبك نتائج كبيرة .

لكن الله القدير فى جوده وكرمه يخبرك انه اذا كان لديك ايمان كحبة خردل فسيكون هذا كافيا لحل مشكلاتك .

فمثلا دعنى اقص عليك القصة المثيرة لصدقى موريس ومارى اليس فلنت : لقد بدأت صداقتى بهما حينما نشر ملخص لأحد كتبى ويدعى « دليل الحياة الواثقة » فى مجلة « الحرية » . وقد كان موريس فلنت فى ذلك الوقت رجلا فاشلا بل عنوانا للفشل ، تملأ جوانحه المخاوف وصدره الأحقاد ، بل لا أبالغ ان قلت انه كان أكثر الناس الذين عرفتهم سلبية ، ومع أنه كان يتمتع بشخصية جذابة ، وكان فى أعماقه رجلا ممتازا ، الا أنه — حسب اعترافه — قد تورط فى حياته ولم يستشعر لها حلاوة .

وقد قرأ تلخيص هذا الكتاب ، وكنت قد نوهت فيه بشدة « بايمان كحبة خردل » وكان يعيش آنئذ مع زوجته وولديه بمدينة فيلادلفيا ، فاتصل

تليفونيا بالكنيسة التى اخـدم فيها بمدينة نيويورك ، ولكنه لسبب ما لم يستطع ان يتصل بسكرتيرتى . وانى اذكر هذه الحادثة لأبين التغيير الذهنى الذى طرا عليه لأنه فى الظروف العادية ما كان يحاول أن يتصل مرة ثانية اذ كان اليأس يدب الى قلبه حينما يفشل فى أول محاولة لأى عمل يقوم به، ولكنه هذه المرة ، ثابر حتى اتصل بالسكرتيرة وعرف مواعيد الاجتماعات بالكنيسة ، وفى الأحد التالى قاد عربته من فيلادلفيا الى نيويورك واحضر عائلته معه لحضور الخدمة فى الكنيسة ، واستمر يفعل ذلك حتى فى اشد الاجواء العاصفة .

وفى مرة قابلنى على انفراد وافضى الى بقصة حياته كاملة ، وسألنى ان كان يستطيع ان يلم شعثها ويصنع منها شيئا يستحق الذكر .

وكانت تجابهه اذ ذاك معضـلات المـال والمآزق الحرجة والديون والمستقبل الغامض وفوق الكل حياته الفاشلة ، حتى انه كـان يظن أن الأمر ميئوس منه ولا فائدة ترجى .

ولكنى اكدت له انه اذا استطاع ان يقوم نفسه ويجعل تفكيره ملائما وحسب فكر الله ، وفى نفسى الوقت يستخدم طريقة الايمان ، فان كـل معضلاته ستحل .

وكان عليه هو وزوجته ان يطردا من ذهنيهما رذيلة الحقد ، اذ كانا ثائرين ضد كل انسان ، والقيا بتبعة فشلهما على الآخرين ، لا على نفسيهما .

وكان تفكيرهما السقيم يوعز اليهما ان « معاملات الناس القذرة » هى وحدها سبب بلائهما . وحينما كانا يأويان الى فراشهما فى المساء ، لم يكن لهما من حديث الا الشتائم للآخرين ، ولذلك لم يستمتعا بنوم مريح فى هذا الجو القلق .

ولكن فكرة الايمان استحوذت على موريس فلنت وتمكنت منه كما لم يتمكن منه اى شىء آخر ، وكان تفاعله معها ضعيفا بالطبع لأن قـوة ارادته كانت لاتزال مشوشة .

ولم يكن فى استطاعته فى بادىء الأمر أن يفكر تفكيرا قويا ، نسبة الى السلبية التى لازمته فترة طويلة من حياته ، ولكنه تمسك بالفكرة بل واستمات فى تمسكه بها . انه اذا كان لك « ايمان مثل حبة الخردل ، فلا يكون شيء غير ممكن لديك » وهكذا تشبع بكل ما تبقى له من قوة بفكرة الايمان ذهه ، وازدادت هذه القوة تدريجيا ، كلما زاد هو استيعابا للايمان .

وفى ذات أمسية ، دخل الى المطبخ حيث كانت زوجته تغسل الصحون وقال لها : « أن فكرة الايمان اسهل نسبيا فى يوم الأحد حينما نكون فى الكنيسة ، ولكنى لا استطيع أن اتمسك بها بعد ذلك ، انها تذوى من مخيلتى ولذلك فلو استطعت أن أحمل حبة خردل حقيقية فى جيبى ، وكلما وهنت الفكرة عندى ، اجس هذه الحبة ، فقد تساعدنى على أن يكون لدى ايمان. فهل لديك بعض من حبات الخردل هذه ، أم أنها ذكرت فقط فى الكتاب المقدس ؟ هل هذه البذور موجودة فعلا فى أيامنا هذه ؟ » فضحكت زوجته وقالت : « ان لدى بعضا منها فى هذا الوعاء الموضوع على الرف » ثم مدت يدها وناولته واحدة ثم قالت : « الا تعلم ياموريس انك لست فى حاجة الى حبة خردل حقيقية ، فما هى الا رمزا لفكرة » فأجابها : « لا ادرى ، ولكن الكتاب المقدس يذكر هذه الحبة ، ولذلك فانا اريد واحدة منها . فقد أكون فى حاجة الى الرمز لأحصل على الأصل ، الايمان » .

ثم وضع الحبة فى كفة يده وتطلع اليها متعجبا : « أهذا كل الايمان الذى احتاج ... هذه القيمة الضئيلة التى لاتزيد عن حجم حبة الخردل هذه ؟ » ثم وضعها فى جيبه قائلا انه اذا وضع اصابعه عليها فى اثناء يومه فستساعده على ان يركز تفكيره على فكرة الايمان ، ولكن الحبة كانت صغيرة جدا فزاغت فى جيبه ، وهكذا عاد الى الوعاء وأخذ أخرى لتعود فتفقد منه من جديد .

وفى احدى المرات ، وقد فقدت منه الحبة ، طرات على ذهنه فكرة « لماذا لا يضع حبة الخردل فى وسط كرة من البلاستيك ؟ » وفى هذه الحالة يمكنه أن يضع الكرة فى جيبه أو يعلقها فى سلسلة ساعته لتذكره على

الدوام أنه « ان كان لديه مثل حبة الخردل ، فلن يكون لديه مستحيل .

فعمد الى خبير فى صناعة البلاستيك واستشاره كيف يدخل حبة الخردل فى كرة من البلاستيك بحيث لا تغشاها فقاعات فأجابه « الخبير » ان هذا الأمر غير ممكن لأن شيئا كهذا لم يحدث من قبل ، وبالطبع كان هذا من جانب الرجل عذرا واهيا غير مقبول .

ولكن فلنت كان لديه آنئذ ايمان كاف ليثق انه « لو كان لديه ايمان كحبة الخردل » فانه يستطيع أن يضع حبة الخردل هذه فى كرة البلاستيك، وهكذا اخذ يعمل مواصلا ليله بنهاره واستمر على ذلك اسابيع ، واخيرا نجح فى مسعاه وصنع منها أنواع حلى للزينة كعقود للعنق ، ودبابيس للصدور ، وسلسلة مفاتيح وأسورة ! وأرسلها الى فوجدتها فى غاية الجمال ، وكانت تشع فى كل منها كرة شفافة بداخلها حبة خردل ، وكانت تصحب كل صنف منها بطاقة مكتوب عليها « مذكر حبة الخردل » وموضح عليها أيضا طريقه استعمال كل حلية وكيف انها تعيد الى ذهن لابسها ، هذه الحقيقة الهامة « اذا كان لديه ايمان كحبة الخردل فلن يقف أمامه مستحيل » .

ثم استشارنى اذا كان يمكن بيع هذه الحلى ، وهنا اعترف اننى كنت فى شك من ذلك ، فعرضتها على جريس أورسلر (Grace Oursler) المحررة المستشارة لمجلة « جيدبوستس » وهذه بدوره عرضتها على صديقنا المستر وولتر هوفنج ( Waller hoving ) مدير احدى المحلات التجارية الكبرى فى البلاد ، الذى رأى امكانيات كبرى لهذا المشروع.

ولك أن تتخيل دهشتى وسرورى البالغين حينما وجدت بعد أيام قلائل فى صحف نيويورك اعلانا من عمودين يقول : « رمز الايمان - حبة خردل بداخل زجاج يخطف الأبصار تضفى معنى حقيقيا على السوار » ويمضى الاعلان فيذكر كلام الوحى : « لو كان لكم ايمان مثل حبة خردل .... لا يكون شئ غير ممكن لديكم » .

وقد وجدت هذه الحلى سوقا رائجة لدرجة ان مئات من اكبر المحلات التجارية فى طول البلاد وعرضها تجد صعوبات جمة فى الحصول على ما يكفيها منها .

والآن يملك مستر فلنت وزوجته مصنعا لانتاج «مذكر حبة الخردل». او ليس هذا امرا عجيبا أن رجلا فاشلا يذهب الى الكنيسة ويسمع آية من الكتاب المقدس فتتحول لديه الى تجارة تدر ربحا وفيرا ؟ وقد يكون من الخير لك انت أيضا أن تصغى بانتباه اعمق لقراءة الكتاب لسماع العظة حينما تتوجه للكنيسة ، فقد تتاح لك الفرصة ان تستلهم فكرة تبنى حياتك وعملك أيضا .

ان الايمان فى هذه الحادثة خلق تجارة لانتاج وتوزيع محصول ساعد وسيساعد آلافا من الناس ، وقد حظى بشهرة فائقة حتى أن كثيرين قلدوه — ولكن سيظل مذكر حبة الخردل الذى اخترعه فلنت هو الأصل — والتغيير الذى طرأ على حياة الكثيرين بواسطة هذا الاختراع البسيط من اعجب القصص الروحية فى عصرنا الحديث ، ولكن الأثر الذى تركه فى حياة موريس ومارى اليس فلنت من تغيير حياتيهما وتقويم اخلاقهما واطلاق شخصيتيهما ، لهو اكبر دليل على قوة الايمان ، فهما ليسا بعد سلبيين ولكنهما الآن ايجابيان ، وليسا مهزومين ولكنهما منتصران لايحملان الآن كراهية لأحد ، وقد تغلبا على روح الحقد وامتلأ قلباهما بالحب .

ولقد تغيرت نظرتهما للحياة ، ولديهما شعور جديد بالقوة ، وهما من اعظم الناس اثرا فى حياة الآخرين ، واذا سألتهما الآن عن كيف تحل معضلة حلا صحيحا لأجاباك : « ليكن لك ايمان — ايمان حقيقى فعال ». وصدقنى انهما عرفا السر الحقيقى .

واذا كنت فى اثناء مطالعتك لهذه القصة قد تحدثت الى نفسك بصيغة سلبية بأنه لم يكن هذان الزوجان فى موقف سيىء مثل موقفك ، فدعنى أخبرك انه لم يصادفنى قط شخصان ، كانا فى حالة يرثى لها ، مثل هذين الشخصين ، ثم دعنى أؤكد لك انه مهما يكن موقفك ميئوسا منه ، فانك اذا استخدمت الأساليب الأربعة التى ذكرناها لك فى هذا الفصل ، كما فعل هذان الزوجان ، فانك انت أيضا ستجد الحل الصحيح لجميع معضلاتك .

في هذا الفصل حاولت ان ابسط وسائل مختلفة لحل المعضلات ، واود أيضا ان اعرض عليك عشرة اقتراحات معينة لتستعملها على وجه العموم فى حل مشكلاتك .

١ — آمن ان لكل معضلة حلا ؟

٢ — كن هادئا فان التوتر يحجز فيض أفكار القوة . ان عقلك لا يستطيع ان يعمل بكفاءة وهو تحت ضغط ، فجابه صعوبتك مرتاح الأعصاب .

٣ — لاتحاول أن تقتحم الاجابة ، بل احتفظ بعقلك هادئا حتى يستبين لك الحل بوضوح .

٤ — اجمع كل الحقائق بانصاف وبغير تحيز وبروح القاضى العادل .

٥ — ضع هذه الحقائق على صفحات القرطاس ، فان ذلك يوضح الأمور أمامك ويضع العناصر المختلفة فى نظام مرتب ، وبذلك يتسنى لك النظر والتفكير معا ، وتصبح المعضلة أمامك مرئية لا ذهنية فقط .

٦ — ارفع معضلتك فى الصلاة أمام الله وآمن أنه سيشيع فى عقلك استنارة خاصة .

٧ — ثق فى ارشاد الله واطلبه حسب وعده فى المزمور الثالث والسبعين « برأيك تهدينى » .

٨ — ثق فى قواك العقلية وحسن فراستك وبديهتك .

٩ — واظب على الذهاب للكنيسة ودع عقلك الباطن ينشغل بمشكلتك ، بينما تكون أنت فى روح العبادة ، فان التفكير الروحى الخلاق قوة مذهلة لايجاد الحلول « الصحيحة » .

١٠ — اذا اتبعت هذه الخطوات بأمانة : فالجواب الذى يوحى الى عقلك أو الذى يحدث فعلا ، هو الجواب الصحيح لمعضلتك .

## الفصـــل الحادى عشر

# الإيمان وسيلة للشفاء

هل الايمان الدينى عامل من عوامل الشفاء ؟ ان دلائل هامة تشـــير الى انه كذلك . ولقد مرت بى فترة فى خبراتى لم اكن مقتنعا بهذا الراى ، ولكنى الآن مقتنع به الى ابعد حد ، اذ قد وقعت تحت بصرى شواهد كثيرة تؤيد هذا الاعتقاد . فاننا نعلم ان الايمان اذا فهـــم على حقيقته ، وطبق تطبيقا صحيحا ، فانه يصبح عاملا قويا يطيح بالمرض ويهب الصـــحة . ويشاركنى هذا الراى الهام كثيرون من رجال الطب ، ولقد طلعت الجرائد يوما تحمل خبر زيارة الجراح النمساوى الشهير ، الدكتور هانز فنسترر ( Hans Finsterer ) تحت عنوان « جراح شرف ( تحت قيادة الله) ».

فقالت : « وقع اختيار كلية الجراحين العالمية على الدكتـــور هانز فنسترر ، الجراح النمســاوى ، الذى يعتقد ان « يد الله غير المنظورة » هى التى تعمل على انجاح العمليات الجراحية ، استاذا للجراحة بمرتبة الشرف العليا . ولقد اشتهر بالعمليات الباطنية بواسطة التخدير الموضعى فقط » .

والدكتور فنسترر ، البالغ من العمر اثنين وسبعين عاما ، يعمـــل أستاذا بجامعة فينا ، وقد قام باجراء اكثر من ٢٠٫٠٠٠ عملية جراحيـــة كبرى ، من بينها ٨٠٠٠ عملية استئصال معدى ( بتر جزء من المعـــدة او

بترها كلها ) مستعملا تخديرا موضعيا فقط . ويقرر الدكتور فنستر انه بالرغم من تقدم الطب تقدما ملحوظا فى السنوات الأخيرة ، فان هـذا التقدم ليس كافيا فى حد ذاته لضمان نتائج مؤكدة فى كل عملية ، ففى حالات كثيرة مات مرضى كثيرون فيما كان يظن انها عمليات بسيطة ، بينما عاش آخرون من عمليات يئس منها الجراحون . ويعزو بعض الزملاء هذا الى امور لم تكن فى الحسبان ، بينما يعتقد الآخرون أن يد الله غير المنظورة هى التى تدخلت فى مثل هذه الحالات الميئوس منها ، ومما يؤسف له ، انه فى السنوات الأخيرة ، فقد كثيرون من الأطباء والمرضى هذا الاعتقاد أن كل الأشياء متوقفة على عناية الله . وحينما نسترجع هذه الحقيقة الهـامة أن يد الله متداخلة فى كل شئوننا ، وخاصة فى علاج المرضى ، حينئذ نحصل على التقدم الحقيقى فى ارجاع الصحة لهؤلاء المرضى » . وهكذا ينتهى هذا الحديث من جراح عظيم يجمع بين العلم والايمان .

تحدثت مرة فى حفل ضم كثيرين من قادة احدى الصناعات الكبرى التى تركت طابعها فى اقتصاديات هذه البلاد . وقد أدهشنى كثيرا أنه بينما كان الحديث محتدما حول الضرائب وارتفاع المعيشة ومثل هذه الأمـور المتعلقة بالتجارة والأعمال ، واذا بأحد هؤلاء القادة يلتفت الى ويسألنى: « هل تعتقد أن الايمان قادر على الشفاء ! » فأجبته : « أننى اعرف عن يقين أناسا كثيرين نالوا الشفاء عن طريق الايمان ، وبالطبـع ليس من المستساغ أن نعتمد على الايمان وحده لشفاء المرضى ، لكنى أعتقد أن هذا يستلزم أن يتكاتف الله والطبيب معا . وفى هذه الحالة نستفيد من العلوم الطبية ومن الايمان معا ، وكلاهما عنصران هامان فى عملية الشفاء » .

فقال رجل الأعمال : « دعنى اقص عليك قصتى ، فمنذ بضع سنوات شعرت بمرض شخصه الأطباء بأنه خراج فى عظام الفك ، وقد اخبرونى فوق ذلك انه لا علاج له ، ولك ان تتصور وقع هذا الكلام على نفسى ، وقد بحثت يائسا عن مخرج من هذا المأزق . ومع أنى كنت أحضر الكنيسة بانتظام لا بأس به ، الا انى لم اكن على وجه التدقيق رجلا متدينا ، وقليلا ما قرأت الكتاب المقدس . وفى يوم من الأيام بينما استلقيت فى فراشى ، خطر لى أن أقرأ الكتاب المقدس ، وسألت زوجتى أن تحضر لى نسـخة منه ، فاندهشت جدا اذ لم يسبق لى مثل هذا الطلب .

وبدأت فى قراءته فشعرت بالتعزية والراحة ، وزاد بى الرجاء وقل اليأس ، وداومت على قراءته فترات اطول كل يوم . ولم يكن هذا كل ما فى الأمر ، بل اننى بدات اشعر ان علتى آخذة فى التحسن ، وخيل الى فى بادىء الامر أننى اتوهم ذلك ، ولكنى ما فتئت أن لاحظت فعلا تحسنا ملموسا فى حالتى وبينما انا اطالع الكتاب فى احد الأيام واذا بشعور غريب يمتلكنى، فشعرت فى اعماق بالدفء وبسعادة طاغية ، وليس من السهل ان اصف هذا الشعور ولذلك فقد عدلت منذ زمن بعيد عن هذه المحاولة .

ومن هذا الوقت كان التحسن مطردا ، فرجعت الى الاطباء الذين سبق وشخصوا العلة ، ففحصونى من جديد بدقة ، فانتابهم العجب وصرحوا بأن حالتى فعلا قد تقدمت ، ولكنهم حذرونى أن هذه فترة مؤقتة وبعدها يشتد المرض ، ولكنهم لما أعادوا الكشف بعد مرور مدة من الزمن ، قرروا ان اعراض المرض قد زالت نهائيا ، ومع أنهم كانوا فى شك من الأمر وقالوا ان المرض قد يعود مرة أخرى ، ولكن تقريرهم هذا لم يعد يزعجنى لأنى كنت أعلم فى قرارة نفسى أننى قد شفيت » . فسألته : « كم من الوقت مر حتى الآن منذ شفائك » ! فكان جوابه : « أربعة عشر عاما » .

فتفرست فيه ووجدته قويا وشديدا وهو واحد من مشاهير الرجال فى عمله . وقد قص الرجل على هذه الحادثة بطريقة واقعية كما هى عادة رجال الأعمال ، ولم يكن يساورنى اى شك فيما حدث له ، وكيف يكون ذلك ، وها هو ذا حى يرزق وقد كان من قبل محكوما عليه بالموت المؤكد؟!

فما الذى اتى بمثل هذه النتيجة ؟ انه عمل الطبيب الماهر ، زائدا شيئا ما ! فما هو هذا الشىء الزائد ؟ واضح انه الايمان الذى يشفى .

وما حدث لرجل الاعمال هذا ، حدث مثله لكثيرين غيره ، وقد أيد الكثيرون من الأطباء انفسهم هذه الوقائع حتى انه لا مفر لنا من ان نشجع الناس ليلجأوا الى قوة الايمان الشافية ، ويؤسفنا أن عنصر الايمان الشافى كثيرا ما أهمل ، وانى لعلى يقين من أن الايمان يستطيع أن يأتى«المعجزات» التى هى فى حقيقة الأمر عمليات القوانين الروحية العملية .

هناك تنويه خاص على أن الممارسات الدينية فى الوقت الحاضر ، تعين الناس للحصول على الشفاء من امـراض العقـل والقلب والروح والجسد ، وهذا يعنى الرجوع الى الممارسة الأصيلة للمسيحية نفسها . ففى العصر الحاضر فقط اخذت عيوننا تتفتح الى ما يحمله الدين ، منذ قرون بعيدة ، من قوة على الشفاء . فكلمة « راع » مشتقة من كلمة تعنى «علاج الأرواح » ، وفى العصر الحديث توهم الناس خطأ انه من المستحيل أن نوفق بين تعاليم الكتاب المقدس وبين ما يسمونه « العلوم » وهكذا تخلوا عما يحمله الدين من قوة على الشفاء واتجهوا الى العلوم الطبيعية على وجه الاطلاق . ولكننا اليوم نرى العلاقة الوثيقة بين الدين والصـحة تزداد وضـوحا .

وانه لجدير بالذكر أن كلمة « قداسة » مشتقة من كلمة تعنى «كلية» وكلمة « تأمل » التى تستخدم عادة فى معان دينية ، تشبه الى حـد كبير ، المعنى الجذرى لكلمة « تداوى » ، والتشابه بين الكلمتين يظهر بوضـوح تام اذا ما أدركنا أن التأمل العميق المخلص فى الله وفى حقه يعمل كوسيلة فى مداواة الروح والجسد .

ان الطب فى الوقت الحاضر يعترف بالعوامل العاطفية ودخلها فى الشفاء ، وهكذا يعترف بوجود العلاقة بين الحالة الذهنيـة والصـحة الجسدية ، فالطب الحديث يدرك تماما ، ويعتبر اعتبارا خاصا ، العلاقـة بين تفكير الانسان وبين شعوره . وبما أن عمل الدين يختص أساسا بالفكر والشعور والاتجاهات الروحية ، فمن الطبيعى اذا أن يصبح الايمان عاملا هاما فى عملية الشـفاء .

طلب الى المؤلف والكاتب المسرحى ، هارولد شرمان ( Aarold - Shereman ) أن يراجع برنامجا هاما سيعرضه المذياع ، ووعدوه فى نفس الوقت بعقد دائم أن يصبح هو المؤلف لمثل هـذه البرامج ، ولكنه بعد أن استمر فى العمل بضعة أشهر ، استغنى عن خدماته ، واستخدمت كتاباته دون ذكر اسمه كمؤلفها ، فنتج عن طرده أن وقع فى ضائقة مالية وشـعر بالذل والمهانة ، اشعل الظلم الذى وقع عليه ضغينة فى عقله ونما مرارة ضد رئيس البرامج الذى فسخ معه العقد ، ويصرح مستر شيرمان أن هذه هى

المرة الأولى فى حياته التى شعر ان رذيلة القتل تحتل قلبه ، ونتج عن هذه المشاعر ان اصيب الرجل بمرض الفطار ( أى مرض سببه الفطر الذى يصيب الانسان ) اذ نبتت هذه الكائنات الدنيا فى غشاء حلقومه ، وحاول علاجها على ايدى امهر الأطباء دون جدوى ، لأن امر كان يستلزم شيئا آخر ، فحينما رمى بالحقد جانبا وسرت بين جوانحه مشاعر الصفح والتفهم ، رجعت المياه الى مجاريها ونال الشفاء . وهكذا تعاون الطب مع الاتجاه الذهنى الجديد فى الحصول على الشفاء من هذا الداء .

ان سبيلا معقولا وفعالا للحصول على الصحة والسعادة هو أن تستخدم المهارات والوسائل الطبية الى ابعد الحدود الممكنة ، وفى نفس الوقت تستخدم الحكمة والخبرة والوسائل الروحية . وهناك شواهد واقعة تؤيد هذا الاعتقاد بأن الله يعمل عن طريق مزاول العلوم الذى هو الطبيب ، وعن طريق من يزاول الايمان ، ويشترك فى هذا الراى كثيرون من الأطباء .

فى احدى ولائم نادى الروتارى جلست على المائدة مع تسعة رجال آخرين ، وكان أحدهم طبيبا خرج حديثا من خدمته العسكرية واستأنف العمل فى عيادته الخاصة . وقال هذا الطبيب : « بعد رجوعى من الجيش لاحظت تغيرا ملحوظا فى مرضاى ، فلقد وجدت أن نسبة كبيرة منهم فى غير حاجة الى علاج طبى ، ولكنهم يحتاجون الى نمط جديد فى الفكر ، فهم ليسوا مرضى بأجسادهم بقدر ماهم مرضى بأفكارهم وعواطفهم ، فحياتهم خليط من أفكار الخوف والشعور بالنقص والذنب والحقد . فوجدت نفسى مضطرا ، لكى اعالجهم علاجا صحيحا ، أن اتخذ مركز طبيب أمراض عقلية بالاضافة الى عملى كطبيب عادى . ثم اكتشفت أيضا أنه حتى هذا ليس بكاف لأقوم بعملى على الوجه الأكمل ، اذ تبينت أن العلة الاساسية فى كثير من الأحايين ، روحية ، وهكذا وجدت نفسى اقتبس كثيرا من الكتاب المقدس، وتأصلت فى عادة « وصف » الكتب الدينية التى توحى بالارشاد عن الطرق المثلى فى الحياة » .

ثم وجه الحديث الى قائلا : « لقد آن الأوان لكم أيها القسوس لتدركوا أن عليكم واجبا لتؤدوه نحو شفاء كثيرين من الناس . وبالطبع لن يتدخل

عمل احدنا فى عمل الآخر ، ولكننا نحن الأطباء نحتاج الى تعاون القسوس لنساعد الناس فى الحصول على الصحة والرفاهية » .

ولقد تلقيت رسالة من احد الاطباء تقول : « يرجع مرض ستين فى المائة من المرضى فى مدينتنا الى انهم غير متعادلين عقليا وروحيا . وانه ليصعب على المرء أن يدرك ان الروح فى عصرنا الحاضر سقيم لدرجة تتألم معها اعضاء الجسم الطبيعية . واعتقد انه سيأتى الوقت حين يدرك رجال الدين هذه العلاقة » . ثم كان هذا الطبيب لطيفا معى اذ اخبرنى انه كثيرا ماوصف كتابى « دليل الحياة الواثقة » وكتبا اخرى مشابهة لكثيرين من مرضاه وقد حصلوا بواسطتها على نتائج ملحوظة .

ارسلت الى مديرة احدى المكتبات بمدينة برمنجهام بولاية ألاباما استمارة لوصفة اعدها احد الأطباء هناك ، لا لتحضر فى معمل للأدوية ، بل لتجهز من مكتبتها ، اذ انه يصف كتبا معينة لأدواء معينة .

يقول الدكتور كارل ر . فارس ( Cari R. Farris ) المديرالسابق لاحدى الجمعيات الطبية بكانساس ستى ، ميسورى ، والذى كان لى حظ الظهور معه فى برنامج مشترك عن الصحة والسعادة ، انه فى معالجة الأدواء الانسانية ، كثيرا ما تتداخل الجسمية منها والروحية ، لدرجة يصعب معها وضع خط فاصل بين الاثنين .

منذ بضع سنوات ، لفت نظرى صديقى الدكتور كلارنس ليب ( Cla-rence W. Lieb ) الى تأثير المشكلات العقلية والروحية على الصحة عامة ، وهكذا اكتشفت ، عن طريق نصحه الحكيم ، أن الخوف والذنب والبغضة والحقد ، هذه الأمور التى كنت اعالجها ، لها دخل كبير فى الصحة والرفاهية ، ولقد اعتقد الدكتور ليب بقوة هذا النوع من العلاج حتى انه بالاشتراك مع الدكتور سمايلى بلانتون ، أسسا عيادة طبية تعمل عن طريق الدين والعقل ، وقد قدمت عيادتهما خدمات لمئات من الناس لسنين كثيرة فى الكنيسة التى أقوم برعايتها بمدينة نيويورك . كما عملت بتضامن تام مع المرحوم الدكتور وليم سيمان بينبردج ( William Seaman Bainbridhe ) عن طريق العلاقة بين الدين والجراحة ، وتمكنا من اعادة الصحة والحياة لكثيرين .

أعانني في عملي الرعوي ، أعانة لا تقدر ، صديقاي الدكتوران تيلور بركوفنز وهوارد وستكوت (Taylor Bercovitz & Westcott) اذ أنهما استخدما العلم ، وفي نفس الوقت ، التفهم الروحي العميق ، أمراض الجسد والعقل والروح وعلاقتها بالايمان .

« لقد اكتشفنا الأسباب العاطفية التي ينتج عنها مرض ارتفاع ضغط الدم ، وهي عبارة عن نوع من الخوف المكبوت – الخوف من أشياء قد تحدث ، لا من أشياء حادثة فعلا » هكذا تقول الدكتورة رفقة بيرد (Reb- ecca Beard) «انها في أغلب الأحيان مخاوف من أشياء في عالم الغيب ولذلك فهي تصورية اذ انها قد لا تحدث على الاطلاق . ففي حالة مرض السكر ، نجد أن الحزن وخيبة الأمل يحرقان طاقة أكثر من جميع العواطف الأخرى ، وهكذا يستنفدان مادة الانسولين التي تفرزها خلايا البنكرياس الى أن يضعف هذا ويفنى . وهنا نجد انفعالات الماضي ، تعيد الينا حياة الماضي ولا تستطيع التقدم لمجابهة المستقبل .

وهنا أيضا يستطيع عالم الطب أن يصلح مثل هذا الخلل ، فهو يقدم شيئا لتخفيض ضغط الدم حينما يكون عاليا أو لرفعه أن كان واطئا . ولكن هذا اجراء مؤقت ، وليس له صفة الاستمرار . قد يقدم الانسولين ليحرق السكر الزائد ويحوله إلى طاقة وبذلك يتخلص المريض من هذه الزيادة ، ولا شك أن في مثل الاجراء مساعدة قيمة ، ولكن ليس هذا علاجا كافيا .

فلم يخترع دواء أو لقاح يحمينا من منازعاتنا العاطفية ، ولذلك فان تفهم حياتنا العاطفية والرجوع الى الايمان الديني هما المزيج الذي يحمل الينا العون الأكيد المستمر» . وتختم الدكتورة بيرد حديثها بالقول : «والاجابة على كل هذه التساؤلات تكمن في تعاليم يسوع الشافية» .

كتبت الى طبيبة أخرى بارعة عن طريقة معالجتها للمرضى بالطب والايمان فقالت : « راقتني فلسفتك الدينية القديمة ، فلقد كنت أجهد نفسي في العمل ولذلك كنت متوترة ودائما متهيجة وفي بعض الأحيان تنتابني المخاوف القديمة ومشاعر الذنب ، وكنت أتوق الى التخلص من مرض التوتر المزمن .

وفى صبيحة احد الايام ، وكنت فى حالة يأس ، مددت يدى والتقطت كتابك واخذت اطالعه ، وكان هو الوصفة التى احتاجها ، ففيه وجدت الله ، الطبيب الأعظم ، ووصفته العلاجية الناجعة انه بالايمان به يتغلب المرء على كل جرائيم الخوف وفيروسات الشعور بالذنب . وهكذا بدأت امارس الأسس المسيحية التى جاءت فى هذا الكتاب .

وتدريجيا تخلصت من حالة التوتر وشعرت بالراحة والسعادة ، ونمت بعمق ، وابطلت عادة تناول الحبوب المهدئة » ثم استأنفت حديثها ، وهذا ما اريد ان اؤكده ، قائلة : « ثم استحوذت على الفكرة ان اشرك مرضاى معى فى هذا الاختبار الجديد ، وخاصة مرضى الاعصاب منهم . ولقد دهشت لما عرفت ان كثيرين منهم قراوا كتابك هذا وكتبا اخرى مشابهة ، وهكذا شعرت ان بينى وبين المريض علاقة مشتركة للعمل معا ، وكم سعدت بالنتائج المرضية التى حصلت عليها ، ولقد اصبح سهلا على نفسى الآن ان أتحدث عن الايمان بالله . وانى اقرر اننى كطبيبة شاهدت عديدا من الحالات كان البرء فيها معجزيا ونتيجة للعون الالهى . وفى الأسابيع القليلة الماضية وقع تحت بصرى اختبار عجيب ، اذ ان اختى كان لابد لها من اجراء عملية خطيرة وبعدها بقليل اصيبت بانسداد معوى ، وبعد اليوم الخامس ازداد مرضها حدة .

وبعد زيارتى لها غادرت المستشفى وانا اقول فى نفسى انها اذا لم تتحسن حالتها فان الأمل فى شفائها يصبح ضئيلا للغاية . وقد كنت قلقة عليها فاخذت اسير ببطء بالعربة لمدة عشرين دقيقة ، رافعة قلبى الى الله فى صلاة عميقة ان يهبها انفراجا لهذا الانسداد ( وكنا قد عملنا لها كل ما فى استطاعة الطب ان يقدمه ) ولما وصلت الى البيت لم تمر اكثر من عشر دقائق حتى دق جرس التليفون ، واذا بالممرضة تخبرنى أن الانسداد قد انفك ، وأن حالة اختى فى تحسن ظاهر ، وبعد ذلك تماثلت فعلا للشفاء: فهل يخالجنى اى شعور آخر سوى أن الله قد تداخل فعلا لانقاذ حياتها؟ » وهكذا عبرت رسالة هذه الطبيبة عما تفعله قوة الايمان للشفاء .

وفى ضوء هذه الخبرات المبنية على قواعد علمية يمكننا ان نشرح قضيه الشفاء بالايمان بوثوق تام ، فاننى لو لم اعتقد باخلاص ان الايمان

عامل اساسى سديد فى الشفاء ، ماجرؤت على اعتناق وجهة النظر التى احدثك عنها فى هذا الفصل ، فلمدة طويلة من الزمن تلقيت من كثيرين من القراء وممن يستمعون الى المذياع ومن أعضاء كنيستى ، رسائل تؤيد صحة هـــذا الاعتقاد وتشهد أن الايمان كان عاملا اساسيا فى الشفاء . ولقد بحثت بدقة كثيرا من هذه التقارير لأتيقن بنفسى من صحتها واقتنع بها ، وفى نفس الوقت أردت ان اقدم لجماعة المتشككين طريقا قويما للصحة والسعادة والحياة الناجحة المؤيدة بالبراهين التى لا يمكن ان يشك فيها الا من عقد العزم على ان يظل مريضا لوهن فى نفسه وميل الى اغماض العين عن الحقائق الواردة فى هذه الخبرات .

الوصفة التى حوتها جميع هذه التقارير تتلخص فى ان يســـتخدم المرء جميع الوسائل الطبية والنفسية بالاضافة الى الوسائل الروحية ، فهذا المزيج من العلاج كفيل بأن يجلب الصحة والرفاهية للمريض اذا كان قصد الله فيه ان يحيا ويعيش ، لأنه لابد ان يأتى وقت فيه تنتهى هذه الحياة البشرية ( لأن الحياة نفسها لا تنتهى ، انما الجانب الأرضى منها فقط هو الذى يفنى ) .

وحسب رايى المتواضع اشعر أننا نحن الذين نتبع الكنيسة المتمسكة بالعقائد القديمة ، قـــد فاتنا ان نركز بشـــدة على ما تحويه المسيحية من وسائل اكيدة لجلب الصحة والسعادة ، وحينما فشلت الكنائس والجماعات والهيئات الروحية فى تأكيد هذه الحقيقة ، نتج عن ذلك نقص كبير فى التعاليم المسيحية ، ولكن لم يعد هناك سبب معقول لأن تحجم الكنائس عن الاعتراف بهذا الحق الأكيد ، الا وهو أن هناك علاجا بالايمان . ثم تزيد على ذلك فتقدم للناس هذه الوسائل العلاجية .

ولحسن الحظ اصبح اليوم بين جميع الهيئات الدينية قادة مستنيرون علميا وروحيا قد اخذوا على عاتقهم أن يقدموا هذا الايمان المؤيد بالحقائق والمبنى على كلمة الله لجميع الناس ، معرفين اياهم بنعمة يسوع المسيح الشافية .

وفى بحوثى لجميع الحالات التى تكللت بالنجاح ونال أصحابها البرء، لاحظت أن هناك عوامل لابد من وجودها : اولا ـــ الرغبة التامة فى ان

يضع المرء نفسه بين يدى الله . ثانيا - التخلى التام عن جميع الأخطاء والخطايا فى أى شكل من الأشكال ، والرغبة الأكيدة فى الحصول على التطهير . ثالثا - الاعتقاد والايمان بالعلاج المزدوج عن طريق العلوم الطبية وقوة الله الشافية . رابعا - الرغبة الصادقة لقبول الاجابة التى يأتى بها الله مهما تكن دون تذمر أو شعور بالمرارة . خامسا - الايمان العميق الذى لا يقبل الشك بأن الله قادر على الشفاء .

وفى جميع حالات لشفاء آنفة الذكر لوحظ أن هناك تنبيرا خاصا على الشعور بالدفء والضوء من ان قوة قد سرت فى جميع أجزاء الجسم . فما من مرة بحثت حالة منها الا ووجدت أن المريض يتحدث عن لحظة شعر فيها بالدفء والحرارة والجمال والسلام والفرح والخلاص ، وفى بعض الأحيان يكون قد حدث فعلا . ولقد تعمدت باستمرار فى جميع هذه الحالات أن أنتظر فترة طويلة من الزمن لا تأكد أن الشفاء دائم وليس شيئا وقتيا أو نتيج مؤقتة للحظة من لحظات القوة العابرة .

فمثلا دعنى أقصى عليك اختبار سيدة اكن لها احتراما عظيما ، ووثائق اختبارها لا يعوزها الدليل ومؤيدة بالبراهين العلمية ، ولقد قيل لهذه السيدة أنه لابد من اجراء عملية عاجلة لها لاستئصال ورم خبيث ، وهأنذا اقتبس لك نفس كلماتها : « لقد استخدمت كل وسائل العلاج ، ولكن الأعراض ظهرت من جديد - ولك أن تدرك كم أزعجنى هذا الأمر - ثم انى تأكدت أن العلاج بالمستشفى لا طائل من ورائه ، فلم يكن لدى أى أمل ، ولذلك اتجهت الى الله ليمد لى يد العون ، وساعدتنى صديقة مكرسة لله وتعرفه معرفة روحية ، بأن صلت من أجلى ضارعة أن يفتح الله عينى لأدرك أن معرفة الله وقوة يسوع المسيح الشافية هما خير معوان لى. وتقبلت أنا هذا النوع من التفكير ووضعت نفسى بين يدى الله .

وكعادتى فى كل صباح عون الله فى هذا الأمر ، ثم أخذت أباشر أعمالى المنزلية طيلة اليوم ، وكانت كثيرة ومتعددة . وبينما كنت فى المطبخ أجهز طعام العشاء ، رأيت نورا ساطعا يملأ المكان ، وشعرت

بضغط على جانبى الأيسر ، كما لـو أن شخصا كان يقف ملاصقا لى ـ لقد سبق وسمعت عن علاجات كهذه . وكنت اعرف ان هناك صلوات ترفع لأجلى ، ولذلك اقتنعت أن المسيح الشافى هو الذى كان معى آنئذ . وقررت أن انتظر حتى الصباح لاتأكد ان كانت الأعراض قد زالت فعلا .

و فى الصباح كـان التحسن ملحوظا وكان عقلى طليقا وتيقنت ان الشفاء اكيد فأخبرت صديقى بذلك . ولا تزال ذكرى هذا الشفاء والشعور بحضور المسيح حيين فى فكرى اليوم كما كانا وقتئذ ، منذ خمسة عشر عاما مضت . بل لازالت صحتى فى تقدم واشعر انى على اتم مايرام » .

وفى كثير من حالات القلب ، لاشك أن العـلاج بالايمان ( الايمان الهادىء الراسخ بيسوع المسيح ) ينبه الحواس ويعمل على الشفاء . واولئك الذين جربوا « الذبحة الصدرية » ومارسوا بدقة نعمة المسيح الشافية ، وفى نفس الـوقت اتبعوا القوانين والنصائح كما قدمها لهم الأطباء المعالجون ، حصلوا على نتائج مرضية . بل ان بعض هـؤلاء الأشخاص قـد حصلوا على صحة اكمل من الماضى اذ عرفوا حدودهم وادركوا الجهد الزائد الذى كانوا يرهقون به انفسهم ، ولذلك تنبهوا الى توفير قواهم ، ولكن الأهم من كل ذلك هو انهم ادركوا اقوم سبيل للرفاهية الانسانية ، الا وهو تسليم نفوسهم تسليما كاملا لقوة الله الشافية ويتأتى هذا بأن يصل الانسان نفسه شعوريا بالقوى الخلاقة بأن يتخيل ذهنيا أنها تعمل فى داخله ، وبذلك تتفتح مشاعر المريض للامدادات الحيوية لهـذه القوى الخـلاقة الكامنة فى الكون والتى كانت محتجبة عن حياته بواسطة التوتر وضغط الدم العالى والحيدان عن القوانين التى تجلب رفاهية الانسان .

منذ خمسة وثلاثين عاما اصيب رجل عظيم بذبحة صدرية وقيل له انه لن يستطيع مزاولة عمله مرة اخرى ، وكانت الاوامر مشددة عليه ان يقضى جل وقته فى الفراش اذ انه اغلب الظن سيقضى بقية ايامه ، على قلتها ، عليلا . ولست ادرى ان كان واجب الطب الحـديث يقضى بأن يواجه مريضا بمثل هذا الخبر . وعلى كل حال استوعب الرجل كل هذه التحذيرات المؤلمة وفكر فيها مليا . وفى صباح احد الأيام استيقظ مبكرا

وأمسك بكتابه المقدس ، وعن طريق الصدفة ( هل كانت حقا صدفة ؟ ) فتحه على جزء يتحدث عن معجزة شفاء قام بها المسيح ، ثم قرأ أيضا هذه العبارة : « يسوع المسيح هو هو امسا واليوم والى الأبد » ( عبرانيين ١٣ : ٨ ) . فخطر له هذا الخاطر انه اذا كان المسيح قادرا على الشفاء ، وقد شفى فعلا كثيرين فى الماضى ، واذا كان لا يزال هو هو ولم يتغير ، فلماذا لا يستطيع الابراء فى عصرنا الحاضر ؟ ثم تساءل : « لماذا لايستطيع يسوع أن يشفينى ؟ » .

وعند هـذا التساؤل تفجر الايمان فى قلبه ، وهكذا بثقة لا تكلف فيها ، طلب من الرب أن يشفيه ، وخيل اليه انه يسمع يسوع قائـلا : « اتؤمن اننى استطيع شفاءك » ؟ وكان جوابه : « نعم يارب . اؤمن انك تستطيع » . فأغمض عينيه وشعر كأن « لمسة المسيح الشافية تمر على قلبه » وشعر طيلة هذا اليوم بشعور غريب من الراحة ، وكلما مرت الأيام ازداد يقينه ان قواه تتجدد يوما عن الآخر ، وأخيرا رفع صلاة لله قائلا : « يارب ، اذا كانت ارادتك ، فسأرتدى ملابسى غدا واخرج ، وفى خلال ايام قلائل سأذهب لمباشرة عملى . وهكذا أنا أضع نفسى كلية تحت عنايتك، فاذا ما انتقلت غدا من هذا العالم نتيجة هذا الجهد الزائد ، فهأنذا أقدم لك شكرى على الأيام الجميلة التى قضيتها على هذه البسيطة . ولكنى بمعونتك سأبدأ خروجى غدا ، وأنا واثق انك ستكون معى طيلة اليوم . اننى أومن أن لدى القوة الكافية ، ولكنى اذا قضيت نتيجة هـذا الجهد فسأكون معك فى الأبدية ، وسيكون الأمر على ما يرام فى كلتا الحالتين» .

وبهذا الايمان الهادىء تجددت قواه على مر الأيام ، ولقد اتبع هذه القاعدة كل يوم من ايام حياته العملية التى بلغت خمسة وثلاثين عاما من تاريخ اصابته بالذبحة الصدرية ، وتقاعد فى سن الخامسة والسبعين ، وانى اقرر اننى لم اعرف كثيرين فى مثل حيوية هذا الرجل ونشاطه فى تأدية واجباته وما اداه للبشرية من الخير العام .

وكان يدأب دائما على الاحتفاظ بقواه البدنية والعصبية ، وكانت عادته التى لا يحيد عنها أن يستلقى بعض الوقت بعد الغذاء ، ولم يجهد نفسه لدرجة الارهاق ، وكان ينام مبكرا ويستيقظ مبكرا ويتبع فى حياته

قوانين محددة مشددة . وفى جميع أوجه نشاطه كان خلوا من القلق والضجر والتوتر . اشتغل بقوة ولكن فى سهولة . كان الأطباء على حق فى تشخيص مرضه ، فلو انه دأب على حياته الأولى لاستنفد كل قواه ولكان فى عداد الأموات او على الأقل عليلا لا يرجى له شفاء . وهكـذا نبهه تشخيص الأطباء ليعرف امكانياته حتى تستطيع قوة المسيح الشافية أن تأتى ثمرها فيه ، فلو لـم تصبه هـذه الذبحة الصدرية لما تسنى له أن يعد ذهنيا أو روحيا لنيل الشفاء.

عانى صديق آخر من أصدقائى رجال الأعمال المشهورين من الذبحة الصدرية ، واستمر ملازما للفراش لمدة أسابيع كثيرة ، لكنه الآن قد عاد لمزاولة جميع المهام التى كان يباشرها من قبل ، لكن باقل جهد وباقل توتر. ويظهر انه يملك الآن قوة لم يسبق له التمتع بها من قبل . ولقد عادت اليه صحته لأنه اتبع قوانين صحية مبينة على اسس علمية وروحية ، وباشر بحذق ومهارة ما اشار به أطباؤه المعالجون ، ولا يغرب عن البال أن هذا عامل هام فى مثل هذه الأحوال .

وبالاضافة الى البرنامج الطبى والعلاجى فانه اكتشف لنفسه وصفة علاجية روحية . وقد لخصها فى رسالة بعث بها من المستشفى قائـلا : « جاء الى المستشفى ، مصابا بالذبحة الصدرية ، احد أصدقائى الشبان ويبلغ من العمر خمسة وعشرين عاما ، وتوفى بعد اربع ساعات . ولقد جابه نفس المصير شخصان آخران فى غرفتين مجاورتين لغرفتى ، ولكن بما انى لا زلت حيا فـلابد أن لى رسالة على أن أؤديها ،وهكذا سأرجع لمزاولة أعمالى ، متوقعا أن أعيش حياة أطول وأفضل بفضل هذه التجربة التى وقعت فيها . وكم انا شاكر لمعاملة الأطباء الطيبة ومعاملة المرضات الحسنة ، ولجميع القائمين على شئون المستشفى عامة » . وبعد ذلك يلخص لنا هذه الوصفة الروحية التى استعملها لنقاهته وهى تتألف من ثلاثة أجزاء :

١ — فى أثناء المراحل الأولى حينما كنت فى حاجة قصوى الى الراحة، لجأت الى نصيحة صاحب المزمور الذى يقول : « كفوا واعلموا أنى انا الله » ( مزمور ٤٦ : ١٠ ) اى انه استكان واستراح بين يدى الله .

٢ ـ وحينما اضيئت الأيام التالية بلمعان أبهى وأبهج ، استعملت هذا التوكيد : « انتظر الرب . ليتشدد وليتشجع قلبك وانتظر الرب » ( مزمور ٢٧ : ١٤ ) . وفى هـذه الحالة وضع المريض قلبه تحت عناية الله ، والله بدوره ردد يمين الشفاء على قلبه وجدده .

٣ ـ واخيرا لما استكملت قواى ، صاحبها شعور جديد بالثقة والرجاء ، وجدت التعبير عنهما فى هـذا القول : « أستطيع كل شىء فى المسيح الذى يقوينى » ( فيلبى ٤ : ١٣ ) وهنا برهن ايجابيا على أنه قـد نال القوة وبذلك سرت قوة جديدة فى أعماقه .

وفى هذه الوصفة المثلثة ، وجد الرجل شفاءه .

ان خدمة أطبائه الحاذقة حفظت ونبهت القوى الشافية الكامنة فى جسمه ، واستخدام الايمان بحكمة وبراعة أكمل الشفاء ، وذلك بتنبيه القوى الروحية الكامنة فى قلبه .

وهكذا تضافر العـلاج الطبى والعلاج الروحى على تنبيه القوتين المجددتين للحياة : احداهما جسدية والأخرى روحية .

فالواحدة تخضع للعلاج الطبى والأخرى لعلاج الايمان ، والله يعمل بكلتيهما ، فانه هو الذى خلق الجسد والروح معا : « لأننا به نحيا ونتحرك ونوجد » ( أعمال ١٧ : ٢٨ ) .

ولكى تتخلص من المرض ، عقليا كان أم جسديا ، لا تفشل فى أن تلجأ الى أعظم نبع لديك الا وهو الايمان الشافى .

وفى ضوء هذه القواعد التى لخصناها لك فى هذا الفصل ، ما الذى تستطيع عمله بطريقـة بناءة اذا ما سقط احـد أحبائك أو سقطت أنت مريضا ؟ وهأنذا اتقدم لك ثمانى نصائح .

١ ــ اتبع نصيحة احد عمداء كلية الطب اذ قال : « فى حالة المرض استدع قسيسك كما تستدعى طبيبك » وبعبارة اخرى آمن ان القــوى الروحية لها نفس الاهمية فى العلاج كالقوى الطبية .

٢ ــ صــل لأجل الطبيب لأن الله يستخدم الآلة الانسانية فى اتمام الشفاء ، وكما قال احد الأطباء : « نحن نعالج المريض ولكن الله هو الذى يهب الشفاء » فصـــل اذا حتى يكون الطبيب مجرى مفتوحا لنعمة الله الشافية .

٣ ــ فى كل ما تقوم به من أعمال لا ترتعب ولا تخف ؛ لأنك اذا وقعت فى هذين الشرين فانك تبعث بأفكار سلبية ؛ وبالتالى بأفكار هدامة تجاه من تحب ، فى حين أن من تحبهم فى حاجة الى افكار عــلاجية لتعينهم فى محنتهم .

٤ ــ اذكر ان الله لا يعمل شيئا الا بحسب ناموس ثابت ، واذكر ايضا أن نواميسنا المادية الصغيرة ما هى الا انعكاس مصغر للقوةالعظيمة التى تفيض خلال الكون .

ان النواميس الروحية تتحكم فى المرض ، وقد دبر الله علاجين لجميع الأمراض أحدهما العلاج بواسطة النواميس الطبيعية كما تطبق بواسطة العلوم ، والآخر العلاج بواسطة النواميس الروحية عن طريق الايمان .

٥ ــ سلم تسليما كاملا من تحب بين يدى الله . وعن طريق الايمان يمكنك ان تضعه فى مجرى فيض القوة الالهية التى تحمل علاجا اكيدا .

ولكن لكى يصبح هذا العلاج فعالا يجب أن يخضع المريض لعملية ارادة الله ، وهذا امر يصعب فهمه كما يصعب تحقيقه ، ولكن لاشك انه اذا كانت الرغبة قوية فى أن من تحبه يحيا ، وكانت هذه الرغبة مقرونة بالرضوخ الكامل لأن تضعه بين يــدى الله ، فان القوى الشافية تبدأ فى تأدية عملها بطريقة مذهلة .

٦ — ومن الضرورة بمكان أن يسود الوفاق الروحى فى العائلة ، واذكر قول الكتاب فى ( متى ١٨ : ١٩ ) « اذا اتفق اثنان منكم على الأرض فى اى شىء يطلبانه فانه يكون لهما من قبل ابى الذى فى السموات » . ويظهر أن هناك علاقة وثيقة بين التنافر والمرض .

٧ — كون فى عقلك صورة لمن تحب بأنه قــد صح ، وتخيله يتمتع بصحة تامة ، وتصوره كمن تضفى عليه محبة الله وصلاحه نورا وهاجا .

ان العقل الواعى قد يوحى بأنه مريض بل بأنه مات ، ولكن تسعة أعشار التفكير يحويه العقل الباطن فدع صورة الصحة ترسب فى أعماق عقلك الباطن ، وهذا بدوره سيشيع طاقة صحية مشعة .

فان ما نؤمن به فى عقلنا الباطن هو ما نحصل عليه عادة . فاذا لم يتحكم ايمانك فى هذا العقل الباطن ، فلن تحصل على شىء ذى بال ، لأن هذا يرد اليك ما سبق وقدمته له ، فاذا كان الفكر الذى أعطيته اياه سلبيا فالنتائج ستكون سلبية ، واذا كان الفكر ايجابيا فستحصل على نتائج ايجابية وعلاجية .

٨ — كن طبيعيا الى اقصى حد . اسأل الله ان يشفى من تحب ، فان هذا ، هو كل ما تبغيه من أعماق قلبك وهكذا اطلب منه ان يتفضل ويتمم لك هذا الأمر ، ولكنى اقترح الا تستخدم كلمة « من فضلك » سوى مرة واحدة ، ثم بعد ذلك اشكره فى باقى صلواتك على صلاحه من نحوك .

وهذا الايمان التوكيدى يعين على اطلاق قوى روحية عميقة وفرح غامر وذلك بتوكيد عناية الله الحبية .

وهذا الفرح سيعضدك ، واذكر أن الفرح نفسه يحمل بين طياته قوة الشفاء .

الفصل الثانى عشر

# وصفة صحية

نما الى سمعى أن سيدة ذهبت الى صيدلية وطلبت زجاجة من دواء طب نفسانى لعلاج داء جسمى .

ولا يفوتنا ان مثل هذا الدواء لا تحويه أرفف الصيدليات اذ أنه لا يحضر على شكل اقراص ولا يوضع فى زجاجات .

ولكن مثل هذا الدواء موجود بالفعل وكلنا فى حاجة ماسة لاستعماله .وهو يتكون من الصلاة والايمان والتفكير الروحى الحى .

ولقد اظهرت الاحصائيات أنه من ٥٠ ٪ الى ٧٥ ٪ من الناس ، فى العصر الحاضر ، مرضى نتيجة الحالة الذهنية غير المتوازنة وتأثيرها على تركيبهم العاطفى والجسمى ، ولهذا اصبحت قيمة هذا الدواء ذات اهمية خاصة ، وأولئك الذين يشعرون انهم تحت المستوى اللائق بهم سيجدون فى هذه الوصفة الصحية ، علاوة على خدمات اطبائهم المعالجين، قيمة عظمى لأنفسهم .

اما كيف يعمل العلاج الروحى والعاطفى فى القوى الهابطة والمنحلة فيتجلى بوضوح مما حدث لأحد مديرى مبيعات شركة كبرى ، اذ جاءنا

هذا الرجل تبدو عليه علامات الضعف والهبوط ، وكان قبلا يتمتع بكفاءة نادرة وقوة خارقة فى العمل ، ولكنه الآن فقـد مهارته وقدرته وضاعت افكاره السديدة التى كانت تعتد الشركة بها كثيرا . ولاحظ ذلك رفقاؤه فى العمل وشعروا ان الرجل يتدهور بسرعة مذهلة ، فحثوه على أن يستشير طبيبا ثم ارسلته الشركة الى اتلانتيك سيتى للاستجمام ، وبعدها الى فلوريدا لنفس الغرض ، عله يستجمع قواه الخائرة ، ولكن دون جدوى فى كلتا الحالتين .

وكان طبيبه المعالج يعرف شيئا عن عيادتنا الدينية النفسية ، فاقترح على مدير الشركة ان يرسله الينا لمقابلة خاصة ، وهذا بدوره طلب اليه ان يحضر الينا ، فحضر فعلا ولكنه كان مغيظا محنقا اذ كيف يرسلونه الى كنيسة للعلاج ! واخذ الرجل يتكلم فى اشمئزاز قائلا : « يالها من أضحوكة كبرى ان يرسـلوا رجل أعمال الى قسيس ! اظنك تزمع أن تصلى معى وتقرأ الكتاب المقدس » فأجبته : « لن يدهشنى هـذا لأنـه فى كثير من الأحايين تكون ادواؤنا فى قطاعات تجدى معها الصـلاة وعلاج الكتاب المقدس ، وتكون ذات اثر فعال » فبدا عليه الضجر والتبرم ولم يظهر أى استعداد للتعاون معنا ، فاضطررت أن أجابهه بالقول : « أود أن أخبرك بوضوح وجـلاء انه من الخير لك ان تتعاون معنا والا فانك ستطرد من عملك » .

فسألنى : « من اخبرك بذلك ؟ » .

فقلت : « رئيسك . والواقع أنه أخبرنا اننا اذا لم نستطع اصلاحك، فسيضطر مرغما الى الاستغناء عن خدماتك » .

فامتقع وجهه وغشاه ذهـول مرير ، ثم قال : « وماذا تريدنى أن افعل ؟ » فأجبته : « فى أغلب الأحايين ، يعانى الشخص من الحالة التى انت فيها الآن اذا امتلأ عقله بالخوف والقلق الشديد والتوتر والحقد والذنب أو بمزيج من هذه المشاعر جميعها ، فاذا ما تجمعت كل هذه المعطلات العاطفية ، ضغطت على شخصية المـرء فـلا يستطيع مقاومتها وينهار أمامها ، وبذلك تعاق المنابع الطبيعية للقوى العاطفية والروحية والعقلية،

وهكذا يغوص المرء فى أوحال الحقد والمخاوف والذنوب . اننى ادرك علتك وارجو أن تعتبرنى صديقا عطوفا فتفضى الى بكل ما يدور فى داخلك » .

واكدت عليه الا يخفى عنى شيئا بل يجب أن يفرغ لى ذات نفسه بما فيها من مخاوف واحقاد وشعور بالذنب ، وبالاختصـــار بكل ما يدور بخلده . ثم قلت له : « تأكد أن كل ما يدور بيننا سيكون طى الكتمان ، فكل ماتهدف اليه الشركة هو أن تعود اليها ، كما كنت من قبل ، الرجل الكفء النشيط» .

وهكذا بدأ يفضى الى بحقيقة الحال فاعترف أنه ارتكب سلسلة من الخطايا وقاده هذا الى الوقوع فى متاهة من الأكاذيب ، ولذلك فهو يحيا وطيف الفضيحة يخيم على راسه ، فكانت حياته كلها صراعا خفيا فى داخله حتى انه أوشك أن يفقد قواه العقلية .

لم يكن من السهل أن نغريه بالكلام لأنه كان اصلا شخصا وقورا وكان يخشى الملامة ، ولذلك عبرت له عن فهمى الكامل لهذا التحفظ الذى أبداه ، ولكن كان لابد من اجراء هذه العملية ، وما كان ممكنا اجراؤها بدون تفريغ كامل لكل ما كان فى عقله .

ولن انسى قط منظره بعد أن فرغ من اعترافاته ، اذ وقف على قدميه واخذ يتمطى حتى وقف على اطراف أصابعه ، ورفع يديه الى اعلى وتنفس تنفسا عميقا ثم قال : « اننى اشعر بتحسن » وبدت على وجهه علامات الرضا والهناءة فاقترحت عليـــه أن يصلى طالبا من الله أن يغفر له وأن يملأه بالسلام والهدوء ، فسألنى فى شىء من الشك : « انتقصد ان اصلى بصوت مسموع ؟ اننى لم افعل هذا الأمر فى حياتى » .

فأجبته : « نعم . ان ذلك عمل مستحب وسيهبك قوة » . وكانت صلاة بسيطة . وهـــذا ما قاله على قدر ما تعيه ذاكرتى : « أيها الرب العزيز ، لقد عشت انسانا نجسا ، وانى لشديد الأسف لما ارتكبت من خطايا .

ولقد افرغت كل مافى جعبتى لصديقى هنا ، والآن اسألك أنت أن تغفر لى وأن تمنحنى سلاما . ثم ارجوك ايضا أن تهبنى قوة حتى لا ارتكب

هذه المعاصى مرة اخرى . فساعدنى على ان تصبح حياتى نقية من جديد ، نقاوة لاحد لها » .

ورجع الرجل الى مكتبه فى ذات اليوم ، ولم يذكر له أحد شيئا ، ولم تكن هناك حاجة لذلك ، لانه حالا رجع الى سابق عهده ، وهو اليوم من ابرع مديرى المبيعات فى مدينته . وبعد فترة من الزمن قابلت مدير الشركة فقال لى : « لادرى ما الـــذى عملته مع وليم ، ولكنه الآن على كل حال شعلة من النار » . فأجبته : « انا لم افعل شيئا ولكن الله هو الذى أجرى المعجزة » ، فقال : « نعم . انى ادرك ذلك . على اية حال انه الآن وليم الذى كنا نعرفه من قبل » .

وهكذا حينما وهنت حيوية هـــذا الرجل ، استعمل وصفة صحبة اعادت اليه كفاءته القديمة . انه « أخذ » بعضا من هذا الدواء النفسى الذى انتذه من علته الروحية والعقلية .

يعتقد الدكتور فرانكلين ابواه ( Frankin Ebaugh ) بكليةطب جامعـــة كولورادو ، أن ثلث المرضى فى المستشفيات العامة يعانى من الأمراض العضوية وثلثه الآخر يعانى من أمراض هى مزيج من الأمراض العاطفية والعضوية ، أما الثلث الأخير فانـــه يعانى من أمراض عاطفية بحتة .

ويقول الدكتور فلاندرز دونبار ( Flanders Dunbar ) مؤلف كتاب « العقل والجسم » : « ان المسألة ليست فى تشخيص المرض سواء اكان عضويا أم عاطفيا ، ولكنها معرفة نسبة كل منهما للآخر » .

ان كل شخص مفكر ، حاول أن يتقصى هذا الأمر ، يدرك تماما ان الأطباء على حق حينما يخبروننا أن مشاعر الحقد والكراهية والضغينة والحسد والانتقام هى مسببات لكثير من الأدواء والأمراض . جرب مرة نوبة من الغضب وانظر ما يعقبها من شعور الألم فى أعماق معدتك أو ما يمكن أن نسميه بالغثيان ، اذ ان الانفعـــالات العاطفية تفرز فى الجسم

تفاعلات كيماوية ، ينشا عنها كثير من العلل ، فاذا ما استمرت هـذه الانفعالات بصفة قوية أو جياشة لمدة من الزمن ، فان حالة الجسم العامة تتدهور .

كنت أتحدث مع احد أصدقائى الأطباء عن شخص يعرفه كـلانا ، فأخبرنى أن العليل مات من « داء الحقد » اذ كان يحتفظ فى دخيلة نفسه بكراهية طويلة الأمد وبذلك « جنى على جسمه فأفقده قوة المقاومة » . هكذا علل الطبيب سبب الوفاة : « ولذلك فحينما فاجأته العلة ، لم يكن لديه من قوة الاحتمال أو المقاومة ، ما يتغلب به عليها . لقد قوض دعائم جسمه بهذا الحقد الدفين الذى استحوذ عليه » .

تحدث الدكتور تشارلس ماينر كوبر ( Charles Miner Cooper ) الطبيب بمدينة سان فرانسسكو فى مقالة عنوانها : « نصيحة من القلب الى القلب عن مرض القلب » فقـال : « عليك ان تكبح جماح انفعالاتك العاطفية . فانى حينما اخبرك اننى عرفت مرضى ارتفع ضغط الدم عندهم ستين درجة فى لمح البصر تقريبا نتيجة لثورة غضب ، فانى اترك لك أن تقدر مدى الجهد الذى يبذله القلب لمواجهة هذه الحالة » .

ثم استطرد قائلا : « ان الرجل المتحفز الذى يضع يده دائما على الزناد ، معرض لأن يلوم شخصا آخر ، تسرعا منه ، لغلطة أو زلة ، مع أنه كان يجدر به أن يتحاشى التهيج والانزعاج وبذلك يتجنب الوقوع فى الخطأ » . ثم ضرب مثلا بالجراح الاسكتلندى الشهير ، الدكتور جون هنتر، وكان هذا الطبيب يعانى من مرض القلب ، ويدرك تماما مدى تأثير الانفعالات النفسية فى مثل هذه الأحوال ، ولقد صرح مرة أن حياته تحت رحمة أى شخص يثير غضبه . ثم وقعت الكارثة ، اذ مات هذا الطبيب بذبحة صدرية لما لم يعرف كيف يتحكم فى نفسه فى احدى نوبات الغضب التى انتابته .

ويختتم الدكتور كوبر مقاله : « اذا بدأت احدى المعضلات فى العمل تكدرك أو تسبب لك شيئا من الغضب ، فحاول أن تكون لينا ازاءها ، فان ذلك سيبدد ما يعتمل فى داخلك من اضطراب . ان قلبك يطلب ان يسكن

على الدوام فى جسم شخص نحيف ، بشوش ، هادىء ، يعرف كيف يكبح بمهارة انفعالاته الجسمية والعقلية والعاطفية » .

فاذا كنت تشعر انك تحت المستوى اللائق بك ، فانى أشير عليك أن تقوم بتحليل دقيق لنفسك ، واسأل نفسك بأمانة ان كنت تأوى فى داخلك ضغينة او حقدا أو كراهية ، فاذا كان الأمر كذلك ، فاطرحها بعيدا عنك ، وتخلص منها جميعا دون ابطاء ، فانها لا تضر شخصا آخر سواك. ان ضررها لا يمتد الى الشخص الذى تشعر ضده بهذه المشاعر الخسيسة، ولكنها تنخر فى جسمك انت ليلا ونهارا . ان كثيرين يعانون من الصحة المعتلة ، لا لسبب ما يأكلون ، بل بسبب ما يأكل فى داخلهم . ان الأدواء العاطفية تنقلب عليك وتستنزف قواك ، وبذلك تقلل من كفايتك وتتسبب فى تدهور صحتك ، وبالطبع تسلبك سعادتك .

وهكذا ندرك اليوم تأثير الفكر على الصحة العامة ونتيقن أن الشخص قد يقع فريسة للمرض نتيجة حقد فى نفسه ، وأنه قد يشعر بأعراض لكثير من الأوجاع نتيجة الشعور بالذنب أو الخوف أو القلق ، وندرك فى نفس الوقت ان الشفاء من كل هذه الأدواء ممكن اذا غير المرء اتجاهاته الفكرية .

اخبرنى أحد الأطباء حديثا ان فتاة دخلت المستشفى ودرجة حرارتها ١٠٢ ° ف . وكانت تعانى من حالة نقرس روماتزمية ، وكانت مفاصلها متورمة جدا . ولكى يتمكن الطبيب من دراسة هذه الحالة باتقان ، لم يعطها أى دواء سوى مسكن وقتى لتخفيف آلامها ، وبعد يومين سألت الفتاه الطبيب قائلة : « كم من الزمن سأستمر على هذه الحالة ، وما هو الوقت الذى سأقضيه فى المستشفى ؟ » فأجابها الطبيب : « يجب أن أخبرك بالحقيقة دون مواربة . انك ستستمرين هنا لمدة ستة أشهر تقريبا » . فأجابت الفتاة منزعجة : « أتعنى أننى لا أستطيع ان أتزوج قبل مرور ستة اشهر ؟ » فأجابها : « يؤسفنى أن الأمر كذلك ، ولا أستطيع أن أعدك بشىء أحسن من هذا » .

دار هذا الحديث فى المساء ، وفى الصباح التالى كانت حرارتها عادية واختفى الورم من مفاصلها . ولم يستطع الطبيب أن يجد لهذا التغير

تعليلاً ، فوضعها تحت المراقبة لبضعة أيـام ، ثم صرح لها بالخروج . ولكنها بعـد مرور شهر عادت الى المستشفى بنفس الحالة السابقة : الحرارة ١٠٢°ف والتورم فى المفاصل . وبفحص الأمر اتضح ان اباها أرادها ان تتزوج شخصا معينا لأنه سيكون عونا له فى عمله ، وكانت الفتاة تحب اباها وترغب فى آن تفعل مايريد ، ولكنها لم ترد أن تتزوج هذا الشخص الذى لا تحبه ، وهكذا برز عقلها الباطن وعمل على اغاثتها بان جاءها بهذا المرض المفاجىء . فأخبر الطبيب اباها انه اذا اضطرها لهذا الزواج، فقد تصبح عليلة طيلة حياتها . وحينما اخبروها انها لن تكره على هـذا الزواج ، استعادت صحتها سريعا وكان شفاؤها دائما ومستمرا .

وارجوك الا تسىء الفهم فتظن انه اذا اصابك النقرس فانك بالضرورة مكره على الزواج من الشخص الذى لاتريد . ان هذه الحادثة توضح فقط الأثر العظيم للآلام النفسية والذهنية على الحالة الصحية والجسمية !

اعجبتنى مرة عبارة قرأتها لأحد علماء النفس : ان الأطفال «يصابون» بالخوف والحقد من الناس المحيطين بهم اكثر مما يصابون بالحصبة او بعض الأمراض المعدية . أن فيروس الخوف قد يحفر طريقه ويتعمق فى عقلهم الباطن ويستمر هناك مدى الحياة . ثم يعقب هذا العالم النفسى فيقـول : « ولكن لحسن الحظ ، ان الأطفال يلتقطون ايضا ممن حولهم الحب والصلاح والايمان ، وهكذا يشبون أطفالا أصحاء وبالغين طيبين».

فى مقالة فى مجلة « ليديز هـوم جورنال » كتبت كونستاس ج . فوستر ( Constance J. Foster ) مقتطفة بعض حـديث للدكتور ادوارد ويس ( Edward Weiss ) من احدى محاضراته فى كلية الأطباء الامريكية ، حيث قال : « كثيرون ممن يقعون فريسة للآلام المزمنة وأوجاع العضلات والمفاصل يعانون من هذه الأدواء لأنهم يأوون فى قلوبهم حفيظة كامنة محرقة ضد شخص قريب لهم . وفى اغلب الأحايين لا يدرك مثل هؤلاء الأشخاص انهم يحملون بين جوانحهم هذا الحقد الدفين».

واستطرد الكاتب قائلا : « ولكى نزيل كل ابهام فى هذا الأمر ، فاننا نؤكد بشدة ان العواطف والمشاعر حقيقة لا تقبل الجدل كحقيقة الجراثيم

ســـواء بسـواء . فالآلام والأوجاع التى تنجم عن الأمراض الناتجة عن اضطراب العواطف ليست شيئا تصوريا أو وهميا ، بل هى كتلك التى تسببها الجراثيم العادية .

ففى كلتا الحالتين يقع المرء فريسة للمرض ، وفى هذه الحالة لايقع هؤلاء الأشخاص فريسة للمرض ، نتيجة لما يعتمل فى عقولهم فقط ، بل ايضا ، نتيجة لمشاعرهم المشوشة ، غير المنتظمة ، والتى غالبا ماترتبط بالزواج أو مشاكل الأطفال بين الآباء والأمهات » .

وجاء فى نفس هذه المقالة قصة السيدة « س » التى حضرت الى عيـــادة الطبيب تشكو انتشار بثور على كلتا يديها شخصها الأطباء انها مرض الاكزيما . واستحث الطبيب السيدة « س » أن تحدثه عن نفسـها ، ولكنها كانت شخصية صلبة ، كانت لها شفتان نحيفتان لاتلينان ، وكانت تشكو ايضا من الروماتزم . فأرسلها الطبيب الى احد اطباء الأمراض النفسية ، فاكتشف هذا فى الحال ان السيدة تعانى من موقف مغيظ فى حياتها ، عبرت عنه بهذا المرض الجلدى مما يضطرها أن تخدش بأظافرها شيئا ما او شخصا ما ، واخيرا صارحها الطبيب متسائلا : « ماذا دهاك أيتها السيدة ؟ انك برمة بشىء فى حياتك ، اليس كذلك ؟ » فتصلبت لدى سماعها هذا كعمود من الحديد ، وخرجت من العيادة ، وهنا أدرك الطبيب أنه ضرب على وتر حساس لديها .

وبعـــد أيام قلائل رجعت اليه ثانية لأن الاكزيما أقلقت راحتها ، فرجعت طالبة للعون ولو كلفها ذلك ان تتخلى عن الحقد الذى ساورها مدة طويلة . واتضح أن الأمر يتعلق بمشكلة عائلية حول وصية ، شعرت ازاءها أن أخاها الأصغر قد ظلمها فيها . وحينما أفضت بها وتخلصت من روح العداء الذى كان بداخلها ، تحسنت حالتها ، ولما تصالحت مع أخيها زالت عنها الاكزيما فى أربع وعشرين ساعة .

ويؤكد لنا الدكتور ل . ج سول ( L.J SAUL ) بكلية طب جامعة بنسلفانيا ، أن هناك علاقة بين الاضطرابات العاطفية وبين البرد العادى اذ أنه قام بدراسة هذا الموضوع ويقرر أنه يعتقد أن الاضطرابات العاطفية

لها تأثير على الدورة الدموية فى غشاء الأنف والحلقوم . ثم انها تؤثر ايضا فى الافرازات الغددية ، وهذه العوامل تجعل الغشاء المخاطى اكثر تعرضا لفيروس البرد أو عدوى الجراثيم .

ويقرر الدكتور ادموندب . فاولر ( Edmund P. Fowler ) بكلية الأطباء والجراحين بجامعة كولومبيا : « تصيب بعض امراض البرد طلبة الطب فى اثناء تأديتهم للامتحان ، ويصيب بعضها الآخر اناسا آخرين قبل القيام برحلة او بعدها . وتصيب هذه الأمراض ايضا بعض الزوجات اللائى يشرفن على عائلة كبيرة ، وقد تصيب شخصا تسكن معه حماته ، وتختفى اذا هى غادرت المكان » . ( ولم يخبرنا الدكتور فاولر عن تأثير البرد على الحموات انفسهن ، فقد تصاب به الحماة ايضا فى مثل هــذه الظروف ! ) وقد اخبرنا الدكتور فاولر عن قصة بائعة تبلغ من العمر خمسة وعشرين ربيعا . فحينما توجهت لاستشارته فى عيادته ، كان انفها مختنقا وغشاؤه أحمر ومنتفخا ، وكانت تشكو من الصداع ومن ارتفاع طفيف فى الحرارة . وقد استمرت هذه الاعراض لمدة اسبوعين تقريبا . وبسؤالها اتضح أن هذه الأعراض ظهرت بعد ساعات قلائل عقب مشاجرة حادة مع خطيبها . ولما استخدمت بعض الأدوية زال عنها البرد . لكنها رجعت بعد عدة اسابيع تشكو نفس الألم ، وفى هذه المرة كانت قد تشاجرت مع الجزار ، ونجحت العقاقير مرة اخرى فى ازالة الداء ، ولكن البرد اخذ يعاودها المرة بعد الأخرى ، وفى كل مرة كان ذلك نتيجة نوبة من نوبات الغضب ، واخيرا اقنعها الطبيب ان حدة طبعها هى السبب فى اعراض البرد المزمنة التى تنتابها ، فلما عرفت الداء واستطاعت أن تتحكم فى عواطفها ، زالت عنها هذه الأعراض الى غير رجعة .

ومع ذلك فكثيرون يظنون انه حينما ينصحنا الكتاب المقدس الا نحقد او نغضب ، أن هذه « نصائح نظرية » . ان الكتاب المقدس ليس كتابا نظريا ، انه أعظم كتاب حــوى الحكمة بين دفتيه . انه ملىء بالنصائح العملية التى تقود الى الحياة الهنية والى الصحة الجسدية ، اذ ان الغضب والحقد ومشاعر الذنب تؤدى بالانسان الى المرض .

هكذا يقرر الطب الحديث ، مما يبرهن على أن الكتاب المقدس هو أحدث كتاب فى الوجود يعالج رفاهية الانسان ، وكم هو مؤسف أن نرى الكثيرين يهملونه ويعتبرونه كتابا دينيا محضا لا دخل له بالحياة العملية ، ولا غرابة اذا وجدنا هذا الكتاب أكثر الكتب تداولا وقراءة بين الناس ، لأننا فيه ، لانكتشف اخطاءنا فقط ، ولكن أيضا ما يصحح هذه الأخطاء .

وينبهنا الدكتور فاولر الى « أمراض البرد العاطفية » التى يصاب بها الأطفال الذين يشعرون انهم فى خطر ، ثم يقرر أن حالات كثيرة من أمراض البرد المزمنة تظهر على الأطفـــال الذين يأتون من بيوت منككة الروابـط، وكثيرا ما يشعر الطفل الأكبر بمرض فى الجهاز التنفسى اذا ما ولد فى البيت طفل جديد لانه يشعر انه سيهمل فيحس بالغيرة .

كان لولد صغير يبلغ من العمر تسع سنوات أب قاس جبار وكانت أمه على عكس ذلك ، لينة العريكة . فكان للصراع بين خشونة الأب وليونة الأم أثره فى حيـــاة الطفل . كان يخشى عقاب أبيه ولذلك عانى سنوات طويلة من السعال والاختناق . وقد لوحظ أن أعراض المرض اختفت تماما حينما رحل الى معسكر مع اخوانه بعيدا عن والديه .

وبما أن الهيجان والغضب والكراهية والحقد لها هذا التأثير الكبير على صحة الانسان ، اذا فما هو العلاج ؟

الطريقة المثلى هى أن نملأ العقل بمشاعر النوايا الحسنة والتسامح والايمان والمحبة والوداعة ، وكيف يمكننا ذلك ؟ هناك بعض الاقتراحات العملية التى استخدمها الكثيرون بنجاح باهر والتى أفلحت فى التغلب على مشـــاعر الغضب على الأخص ، وسينتج عن الممارسة الأمينة لهـــذه الاقتراحات مشاعر تعمل على رفاهيتك :

١ ــ اذكر أن الغضب عاطفة ، والعاطفة دائما ساخنة بل ملتهبة ، وهكذا ، لتهبط حرارة هـــذه العاطفة فعليك بتبريدها ، وكيف تبردها ؟ حينما يغضب المرء فان قبضة يـــده تأخذ فى الانضمام ويرتفع الصوت كالأزيز ، وتتصلب العضلات ، ويصبح الجسم كله متجمدا ( ومن الوجهة

النفسية يصبح المرء مستعدا للعراك ويزداد افراز الأدرينالين فى الجسم ) وهذا من مخلفات انسان الكهوف على الجهاز العصبى ، فعليك اذا ان تقاوم حرارة هذه العاطفة بالبرود ، جمدها تماما بأن تعمل عامدا على الا تقبض يديك ، وافرد أصابعك . تعمد ان تجعل صوتك خفيضا لدرجة الهمس ، وتذكر أنه من الصعب جدا أن تتجادل وانت تهمس ، اجلس على كرسى فى استرخاء او استلق على سرير اذا أمكنك ، فانه ليس من السهل أن تفقد صوابك وانت نائم .

٢ ـــ ردد لنفسك بصوت عال : « لا تكن أحمق . ان هذا لن يتقدم بى الى الأمام قيد أنملة ، ولذلك فغض الطرف عنه » . وفى هـــذا الوقت قد لا يكون من السهل عليك أن تصلى ، ولكن حاول على كل حال او على الأقل استحضر فى ذهنك صورة للرب يسوع المسيح متخيلا اياه غاضبا مثلك ، انك لن تستطيع ذلك ، ولكن مجـــرد المحاولة ستفكك عواطفك الغضبى .

٣ ـــ اقترحت السيدة جريس أوسر أحسن الوسائل لتهدئة الغضب. كانت من قبل تستعمل الوسيلة القديمة وهى « العد الى عشرة » ولكنها اكتشفت أن الكلمات الست الأولى من الصلاة الربانية لها فاعلية أكثر « أبانا الذى فى السموات ليتقدس اسمك » فحينما تكون غضبان ، ردد هذه الكلمات عشر مرات وبذلك تتبدد حدة الغضب ويفقد سيطرته عليك.

٤ ـــ الغضب كلمة جامعة تعبر عن مجموعة كبيرة من التهيجات الصغيرة ، وهذه التهيجات ، وان كانت فى حد ذاتها صغيرة أفرادا الا أنها حينما تتجمع الواحدة فوق الأخرى ، تصبح قوة هائلة ، تنتهى بانفجار مروع لثورة غضب عارمة تخلفنا حيارى . ولذلك فعليك بكتابة قائمة بكل الأشياء التى تثير هيجانك ، مهما تكن هذه الأشياء تافهة وعديمة القيمة ، لأن الغرض من تسطيرها هو تجفيف النهيرات الصغيرة التى تغذى نهر الغضب العظيم .

٥ ـــ اجعل كل عامل مهيج موضوع صلاة خاصة حتى تكسب النصرة عليه واحدا بعد الآخر ، وبدل أن تحاول أن تتغلب على كـــل ما يسبب

غضبك دفعة واحدة ، اذ سبق وذكرنا أن مثل هذه المحاولة لاتجدى ازاء قوة متجمدة ، لذلك فحاول ان تقطع اوصال المنغصات التى تثير الغضب، واحدة فواحدة عن طريق الصلاة . وبهذه الطريقة تضعف هذه المسببات المقلقة وتنال عليها نصرة كاملة .

٦ — درب نفسك حتى اذا ما شعرت بثورة الغضب تطغى عليك ، ان تقول لنفسك : « أيستأهل الأمر كل هذا الذى يسببه لى من انفعال عاطفى ؟ اننى بذلك استغفل نفسى وأفقد أصدقائى » . ولكى تحصل على الفائدة التامة لمثل هذا الأسلوب من التفكير ، قل لنفسك بضع مرات كل يوم : « لا يستأهل الأمر كل هذه الربكة أو كل هذا الانزعاج ، فلا يليق بى أن أصرف ما قيمته الف ريال من العواطف على مالا يســـاوى خمس سنتات من التهيج » .

٧ — حينما تشعر أن عواطفك جرحت ، فبادر حالا لاصلاح الأمر ، لاتحتضن الواقعة دقيقة واحدة أكثر مما يجب . بل اعمل شيئا ازاءها ، ولاتحاول أن تسخط وتقع فريسة لرثاء النفس ، مبلدا ذهنك بأفكار بغيضة، ففى اللحظة التى تجرح فيها مشاعرك ، عالجها كما لو كنت تعالج اصبعا مجروحا بأن تستعمل له الأدوية اللازمة ، لأنك اذا لم تفعل ذلك سيتفاقم الأمر ويخرج من يدك ، وهكذا ضع بعضا من اليود الروحى على الجرح ، وذلك بأن ترفع صلاة مليئة بالحب والتسامح .

٨ — افرغ عقلك من كل مشاعر الظلم والشكوى ، أى أنك تفتح عقلك وتدع هذه المشاعر تصب بعيدا عنه . اقصد صديقا تثق فيه وافرغ له ما فى جعبتك من هذه المشاعر حتى لايبقى لها اثر ، ثم انس الأمر بعد ذلك تماما .

٩ — ارفع صلاة لأجل الشخص الذى أساء اليك ، واستمر مصليا لأجله الى ان يتبدد الحقد من نفسك . وقد يحتاج الأمر أن تصلى لمـــدة طويلة لأجل هذا الغرض . اخبرنى أحدهم أنه احتاج الى ٦٤ مرة يصلى فيها ليتخلص من مشاعر الحقد والضغينة ، انه بمداومته على الصلاة هذه

المرات الكثيرة استطاع أن ينزع ، بطريقة ايجابية ، كل ما كان يعتمل فى داخله من مثل هذه المشاعر وحصل فعلا على السلام .

١٠ ــ ردد هذه الصلاة : « أضرع أن تملأ محبة المسيح قلبى » ثم اضف هذه العبارة : « اضرع أن محبة المسيح لفلان ( ضع اسم الشخص الآخر ) تفيض فى روحى » . ارفع مثل هــذه الصلاة وانت تعنيها فعــلا ( او اطلب من الله أن يعينك حتى تعنيها ) وبذلك تنال الراحة والطمأنينة .

١١ ــ اتبع بطريقة عملية نصيحة المسيح أن تغفر سبعين مرة سبع مرات ، فان ذلك ( بمعنى حرفى ) يعنى ٤٩٠ مرة ، وقطعا قبل أن تغفر لأى شخص هذه المرات الكثيرة ستكون قد تخلصتمن كل مشاعر البغضة والحقد .

١٢ ــ واخيرا فان هذه النزعة البدائية الهمجية غير المدربة التى تسكن فى أعماقك والتى تطغى فى كثير من الأحايين على كيانك ، لا يمكن أن تستأنس الا اذا سمحت ليسوع المسيح أن يتولى القيادة . وهكذا تتم هذه العملية بأن تقول ليسوع المسيح : « انك وحدك الذى تستطيع أن تغير سلوك الشخص ، ولذلك فهأنذا أطلب منك أن تغيرنى . وكما تهب القوة للتغلب على خطايا الجسد ، ارجوك أن تهبنى قوة لأتغلب على ميولى . سد أنت على طباعى وهبنى سلامك الشافى ليتخلل جهازى العصبى وروحى أيضا » .

فاذا ما هاجمتك حدة الطبع ، فكرر هذه الصلاة ثلاث مرات فى اليوم، وقد يكون من الأصلح أن تطبعها على بطاقة وتضعها على مكتبك أو فى محفظتك أو فى أى مكان بارز يمكنك التطلع اليه .

الفصل الثالث عشر

# امتلئ بأفكار جديدة ...

عبر وليم جيمس — من أحكم من أنجبتهم امريكا — عن حقيقة من اهم الحقائق التى تصف حياة الانسان فقال : « أهم اكتشاف فى جيلى هو انه فى مقدور الانسان أن يغير حياته اذا استطاع أن يغير اتجاهاته العقلية ». فكما تفكر هكذا تكون ، وهكذا انزع عنك الأفكار القديمة البالية ، واملأ عقلك بأفكار الايمان الجديدة الخلاقة ، وبالحب والصلاح ، فانك بذلك تعمل على خلق حياتك من جديد وتغييرها . والآن يجابهنا هذا السؤال :

أين نحصل على مثل هذه الأفكار الخلاقة ؟

أعرف اداريا حازما ، يتصف بالوداعة ودماثة الخلق ، وهو من النوع الذى لا يعترف بالهزيمة ، فلا تقف أمامه صعوبة او عقبة ، اذ أنه يجابهها بروح متفائل وثقة وطيدة بانه لابد أن يتغلب عليها ، وبطريقة تدعو الى العجب ، يخرج من جميعها منتصرا . ويخيل الى أن هذا الرجل يملك اللمسة السحرية فى الحياة ، تلك اللمسة التى لا تخيب أبدا . ولأجل هذه الصفة بالذات ، كنت دائما أحله من نفسى منزلة رفيعة ، وكنت اتوق دائما أن أعرف سر نجاحه فى الحياة ، ولكن الرجل كان كثير التواضع حريصا على الكتمان ، فلم يكن من السهل اغراؤه أن يتحدث عن نفسه . وفى أحد

الأيام كان مزاجه رائقا فأفضى الى بسره ، وكان حقا سرا بسيطا لكنه ذو اثر فعال :

كنت فى زيارة لمصنعه وهــو مصنع حديث البناء ، مكيف الهواء ، يحوى احدث الآلات ويستخدم اقوم السبل فى الانتاج مما اكسبه شهرة فائقة فى مضمار الصناعة التى يزاولها ، وكانت العلاقات السائدة بين العمال والاداريين مضرب الأمثل فى عالم عز فيه الكمال ، وبالاختصار كان روح الود يسود جو هذا المكان .

اما مكتبه فكان غاية فى الاناقة ، يحــوى أحدث المكاتب ، وتغطى ارضه الابسطة الجميلة وتزدان حوائطه بالنقوش الرئعة والصور الأخاذة. وكان اللون الغالب عليه مكونا من خمسة الوان ممتزجة معا بطريقة تروق للعيون . وبالاختصار كان كل شىء فيه آخر صيحة فى عالم الجمال . ولك ان تتخيل مقدار دهشتى حينما رأيت وسط كل هذا الجمال وعلى مكتبه الماهو جانى الناصع البياض بالذات ، نسخة بادية القــدم من الكتاب المقدس ، فكانت هى الشىء القديم الوحيد فى هذا المكتب الذى يحوى كل جديد . فابديت ملاحظتى لهذا التناقض العجيب .

فأجاب مشيرا الى الكتاب المقدس : « هذا الكتاب هو أحدث شىء فى هــذا المصنع . فالأثاث يبلى وكل ما حــولى سيتغير امــا هــذا الكتاب فسيظل جــديدا لا يمكن أن يلحقه القــدم» ثم استطرد قــائلا : « لمــا توجهت للكلية أعطتنى أمى ــ وكانت مسيحية تقية ــ هذا الكتاب ونصحتنى بأننى اذا قرأته ومارست تعاليمه ، فاننى سأشق طريقى فى الحياة بنجاح.

ولكنى أخذت الامر على انه نصيحة من أم عجوز ولم أحملها محمل الجد . وارضاء لها أخذت منها الكتاب ولكنى لم افتحه لسنين كثيرة ، فما كنت اظن اننى فى حاجة اليه ، وانى أعترف انى كنت بهذا التصرف أحمق لا يدرى شيئا ، لانى اندفعت فى حياة هى سلسلة من المآزق . فقد اخطأت الهدف فى كل ما قمت بــه من اعمال لأنى انا نفسى كنت على خطأ . كان تفكيرى دائما خاطئا وتصرفاتى خائطة واعمالى خاطئة ، فلم افلح فى شىء بل فشلت فى كــل شىء . والآن ادرك أن علتى الأصلية كانت فى تفكيرى

الخاطىء . كنت سلبيا ، حقودا ومتصلفا وعنيدا ، لا يستأمنى احد على سر . كنت اظن انى اعرف كل شىء وكنت اضمر الضغينة لكل انسان ، فلا غرابة اذا ابتعد عنى الجميع ، وبالاختصار كنت فاشلا » . وهكذا تابع الرجل قصته المؤثرة : « وفى احدى الليالى بينما كنت أنقب فى بعض الأوراق، عثرت على هـذا الكتاب الذى كنت قد تركته منذ امد طويل فاعاد الى ذكريات قديمة ، فاخذت اقرا فيه على غير هـدى . وكم يذهلنا تطور الأحداث وتغير الأشياء ، ففى لحظة عابرة قد تتغير معنا الحال ونختط طريقا آخر . فحينما بدأت القراءة قفزت الى ذهنى جملة غيرت حياتى . وحينما اقول غيرت ، فانى اعنى أنها غيرت فعلا ، ومن اللحظة التى قرات فيها هذه الجملة تغير أمامى كل شىء الى درجة بعيدة » فتلهفت على معرفة هذه الجملة وسألته : « وما هى هذه الجملة العجيبة ؟ » فاخذ يرددها ببطء : « ... الرب حصن حياتى ... ففى ذلك أنا مطمئن » ( مزمـور ٢٧ : ١ ، ٣ ) .

ولا ادرى كيف اثرت هذه الجملة فى نفسى ولكنها فعلت فيها فعل السحر اذ ادركت اننى كنت ضعيفا خائرا لانه لم يكن لى ايمان أو ثقة . كنت سلبيا ومهزوما ، ولكن شيئا جديدا أخذ يراود عقلى وهو ما يسمونه عادة بالاختبار الروحى .

فلقد انتقل نوع تفكيرى من السلبية الى الايجابية ، فعزمت على أن اؤمن بالله واعمل آخر ما بوسعى متبعا الأسس التى جاءت فى الكتاب المقدس . وحينما فعلت ذلك ، عثرت على كنز من الافكار الجديدة . وهكذا بدأت أفكر بطريقة جديدة ، ومع مرور الزمن اخلت الأفكار القديمة مكانها لهذا الاختبار الروحى الجديد ، وتدفقت فى داخلى الأفكار الجديدة التى خلقتنى خلقا جديدا » .

وهكذا انتهت قصة هذا الادارى الحازم ، فانه اذ غير تفكيره ، فاضت فى داخله الأفكار الجديدة فطردت القديم منها والتى كانت سببا فى هزيمته، وهكذا تجددت حياته .

وتوضح هـذه الحادثة حقيقة هـامة فى الطبيعة البشرية ، فانك تستطيع أن تفكر فيما يؤدى الى فشلك وشقائك أو فيما يؤدى على انجاحك

واسعادك . فان العالم الذى تعيش فيه لا تتحكم فيه الأحوال والظروف الخارجية أصـــلا ، ولكنها الأفكار التى تحتل عقلك بصفة دائمة . تذكر الاقوال الحكيمة التى فاه بها مرقس أورليوس ( Marcus Aurelius ) أحد عظماء المفكرين القدامى : « حياة المرء هى ما تصوغها أفكاره » .

المأثور عن رالف والدو امرسون انه من أحكم من انجبتهم امريكا ، ولقد صرح هذا الحكيم : « ان المرء هو ما يشغل به تفكيره اليوم كله » .

قال أحد علماء النفس المشهورين : « هناك نزعة عميقة فى الطبيعة الانسانية ، أن تصبح تماما ما تتخيل نفسك باستمرار أن تكونه » .

قيل ان الأفكار عبارة عن أشياء، وانها تملك قوة حقيقية فعالة ، فاذا حكمنا بواقع الأمر عرفنا صحة هذا الرأى . فانك تستطيع أن تزج بنفسك فى المآزق أو تخرج منها . وقد تقع فريسة للمرض نتيجة أفكارك ، وعن طريق استخدام نـــوع آخر من الافكار تتمتع بالصحة والعافية . فنوع التفكير يجهز الجو الملائم لجلب الحالة التى تفكر فيها ، فان الأفكار تخلق الظروف بقوة أعمق وأكثر مما تستطيع الظروف أن تخلق الأفكار .

فمثلا فكر تفكيرا ايجابيا وبذلك تحرك القوى الايجابية التى تأتى بنتائج ايجابية ، فان الأفكار الايجابية تحيطك بجو ملائم لمثل هذه النتائج المرجوة . وعلى النقيض من ذلك ، فان الأفكار السلبية تحيطك بجو يعمل على ايجاد نتائج سلبية .

فاذا ما أردت تغيير ظروفك فعليك أولا أن تغير وجهـــة تفكيرك . فلا تقبل الظروف المعاكسة على علاتها ، بل كون لنفسك صورة ذهنية للظروف كما يجب أن تكون ، وتمسك بهذه الصورة بكل دقائقها ، وآمن بها ، وصل لأجلها ، واعمل على تحقيقها ، وستجد أنك قادر على تحقيقها وفقا لهذه الصورة الذهنية التى جاد بها تفكيرك الايجابى .

ان هذا الأمر هو أحد النواميس العظمى فى هذا الكون ، وكم كنت أودان اكتشفه وانا بعد فى ريعان الصبا وشرخ الشباب ، ولكنه اشرق على

بعد ان تقدمت بى السن وادركت انه من أعظم ، ان لم يكن أعظم اكتشاف فى حياتى ، اذا استثنينا علاقتى بالله . ومع ذلك فان هذا الناموس ، فى ادق تعريفاته ، عامل مهم فى علاقة الانسان بالله لأنه المجرى الذى يستخدمه الله ليفيض بالقوه فى الشخصية الانسانية .

هذا الناموس الهام يعنى بكل بساطة انك اذا فكرت سلبيا فستحصل على نتائج سلبية ، واذا فكرت ايجابيا فستحصل على نتائج إيجابية . وهذه الحقيقة السهلة هى القاعدة لناموس الرفاهية الانسانية والنجاح ، الذى يتلخص فى كلمتين : آمن وانجح . اما انا فقد تعلمت هذا الناموس بطريقة فذة ، اذ اننى منذ بضع سنوات ، اتفقت مع جماعة من الأصدقاء على اصدار مجلة لتساعد الناس على استلهام الأفكار السديدة ، آسميناها « جيــد بوستس » ( Guide Posts ) وكان لهــذه المجلة غرض مزدوج :

أولا — ان تقص اخبار الناس الذين تغلبوا على الصعاب عن طريق الايمان ، وتعلم اساليب الحياة المنتصرة مثل النصرة على الخوف وعلى الظروف المحيطة والعقبات والأحقاد . وبالاختصار لتوحى بالايمان للتغلب على السلبية فى كل مظاهرها .

ثانيا : كمجلة لا نبغى من ورائها ربحا ، وفى نفس الوقت لا طائفية بل تعمل لجميع الطوائف ، حاولنا أن نظهر عن طريقها هذه الحقيقة العظمى وهى أن الله يحرك مجرى التاريخ وان هذه الأمة قد تأسست على الايمان بالله ونواميسه . ولقد حاولنا ايضا أن نذكر القراء أن امريكا هى أول أمة عظمى فى التاريخ قد تأسست على قاعدة دينية ، واننا اذا لم نعمل على حفظ هذه القاعدة فان حريتنا معرضة للتدهور .

ولــا بدأ المستر ريموندثور نبرج ( Raymond Thornburg ) وانا ، وكان هو ناشرا وانا محررا لم يكن لدينا اية معونات مالية لتأمين المشروع ، ولكننا بدانا بالايمان واخذنا مكاتبنا فوق أحد محال البقالة فى قرية « بولنج » القريبة من نيويورك ، واستعرنا آلة كاتبة وبعض الكراسى

القديمة . وكان هذا كل ما هنالك الا ما كان يملأ قلبينا من فكرة عظيمة وايمان عظيم . وبعد مدة بلغت قائمة المشتركين ٢٥ الفا .

وكان المستقبل يبشر بخير عظيم ، واذا بحريق يشب فى أحد الليالى ويأتى على المكان بكل ما فيه ومن ضمن ما احترق قائمة المشتركين ، ولم تكن ، لغبائنا ، نحتفظ بصورة اخرى منها . فأذاع لويل توماس ( LOW-ELL THOMAS ) أحد أعوان المجلة منذ انشائها ، هذا الخبر المحزن على امواج الأثير ، فكان من نتيجة ذلك أن وصلنا ٣٠ الف مشترك ، اى اننا حصلنا على مشتركينا القدامى وبعض المشتركين الجدد ، ثم اخذت القائمة فى الارتفاع فوصلت ٤٠ الفا ، ولكن نفقات اصدار المجلة تزايدت سراعا ، فالمجلة التى كنا نبيعها بأقل من سعر التكلفة حتى نستطيع نشر رسالتنا ، اصبحت باهظة التكاليف أكثر مما كنا نتوقع ، وواجهتنا صعوبات مالية خانقة ، لدرجه أننا فى وقت من الأوقات خيل لنا أننا قد لا نستطيع الاستمرار فى اصدارها . وازاء هـذه الأزمة عقدنا اجتماعا ، ولاأخالك رأيت وجوها عابسة متشائمة خائرة سلبية كوجوه اولئك الذين اجتمعوا آنئذ ، وكان التشاؤم هو الصفة الغالبة على كل شىء . فمن اين لنا نحصل على المال اللازم لدفع الكمبيالات ؟ كنا كمن يسير فى طريق مسدود ، ولذلك ملأ اليأس عقولنا وطغى على تفكيرنا .

وفى هذا الاجتماع دعونا سيدة نكن لها احتراما كبيرا ، ونجلها غاية الاجلال . وأحد الأسباب لدعوتها هو أنها فى مناسبة سابقة قد تبرعت بمبلغ ألفى دولار لتساعد فى اصدار المجلة ، وكنا نأمل أن يفيض كرمها مرة أخرى ولكنها فى هذه المرة قدمت لنا شيئا اثمن بكثير من المال ، فبعد أن ظلت صامتة لمدة طويلة فى أثناء هذا الاجتماع الكئيب ، قالت أخيرا : « أظنكم أيها السادة تودون أن أقدم لكم منحة مالية أخرى ، ولكنى أبادر فانزع هذا الوهم من رءوسكم فلست مستعدة أن أقدم لكم قرشا آخر ، ولكنى سأحاول أن اخرجكم من هذا المأزق » ولكن حديثها هذا لم يخرجنا من المأزق بل على النقيض من ذلك ، زاد فى تعاستنا . لكنها عادت تقول : « سأقدم لكم شيئا اثمن من المال » فأدهشنا ذلك كثيرا لأننا لم نكن نتصور أن هناك شيئا ذا قيمة أكثر من المال فى تلك الظروف الراهنة . ولكنها استمرت فى حديثها تقول : « سأقدم لكم فكرة ، فكرة خلاقة » . ولم نستقبل

هذا القول بحماسة لأننا فكرنا فى أنفسنا قائلين : « كيف نستطيع ايفاء الكمبيالات بفكرة ؟ » ولكن الواقع ان الفكرة هى التى تساعد على دفع الكمبيالات ، لأن كل نجاح فى الحياة بدأ اولا كفكرة خلاقة ، فأولا فكرة ، ثم ايمان بالفكرة ، ثم العمل على تنفيذها ، وهـذا هو الطريق السوى للنجاح . ثم استطردت السيدة قائلة : والآن هذه هى الفكرة ، ولنسأل أولا : ماهى المعضلة التى تواجهكم حاليا ؟ انها الحاجة . فأنتم فى حاجة الى المال ، وفى حاجة الى مشتركين ، وفى حاجة الى أدوات مكتبية ، وفى حاجة الى أفكار ، وفى حاجة الى شجاعة . ولماذا انتم فى حاجة الى كـل هذه الاشياء ؟ ان الجواب سهل وبسيط ، وهو أنكم تفكرون بروح الحاجة، فاذا كنتم تفكرون فى الحاجة ، فانكم تخلقون الجو الـذى يساعد على ايجادها ، وانكم بهذا التفكير المستمر فى الحاجة ، قد احبطتم القوى الخلاقة التى تبعث على نمو مجلتكم « جيد بوستس » . انكم لم تألوا جهدا فى عمل كـل ما فى استطاعتكم ازاءها ، ولكنكم فشلتم فى اجراء اهم عمل يبعث القوة فى كل جهودكم الأخرى ، وهو أنكم لم تستخدموا تفكيرا ايجابيا ، بل بدل ذلك فكرتم تفكير الحاجة . ولاصلاح هذا الموقف ، بادروا بتغيير ماف أذهانكم وفكروا فى الرفاهية والتقدم والنجاح . ان هذا الأمر يحتاج الى ممارسة ، ولكنكم تستطيعونه اذا استخدمتم الايمان . والطريقة هى أن تتخيلوا ، أى أن تنظروا مجلة « جيد بوستس » ناجحة ومزدهرة ، اخلقوا فى أذهانكم صورة ذهنية عنها كمجلة عظيمة تكتسح البلاد ، تخيلوا عددا وفيرا من المشتركين قـد اشترك فيهـا ، والجميع يتوقون الى قراءتهـا ليستلهموا من مادتها ما يفيدهم فى حياتهم .

اخلقوا لأنفسكم صـورة ذهنية عن العدد الوفير من الناس الذين تغيرت حياتهم بما أفادوا مما تحويه المجلة بين دفتيها فى طبعاتها الشهرية. لاتحاولوا أن تجسموا فى أذهانكم صورا للصعاب والفشل ، ولكن ارتفعوا بعقولكم فوق هـذه جميعها ، وتطلعوا الى النجاح المـرتقب . وحينما ترتفعون بأفكاركم الى هذه المكانة السامية فانكم تنظرون من عل الى هذه الصعاب ، بدل أن تتطلعوا اليها من أسفل ، وهكذا تكون نظرتكم اليها أكثر تفاؤلا . فحاولوا أن ترتقوا فوق معضلاتكم ، ولا تجابهوها قط من الأسفل.

والآن دعنا نتقدم خطوة أخرى ، ونسأل هـذا السؤال : كم من المشتركين تحتاجون فى هذه الآونة لتستمروا فى اصدار المجلة » ؟ ففكرنا

بسرعة وقلنا « مائة ألف » وليس لدينا الآن سوى أربعين الفا فاجابت بثقة : « حسنا . أليس هذا بالأمر الصعب ، بل انه من السهولة بمكان، تخيلوا مائة الف شخص يستفيدون من قراءة هـذه المجلة فستحصلون عليهم . والواقع انه فى اللحظة التى ترونهم فى عقولكم ، فانكم تكونون قد حصلتم عليهم فعلا » . ثم التفتت الى وقالت : « نورمان . هل نستطيع أن ترى مائة الف مشترك فى هذه اللحظة ؟ تطلع الى الآفاق الممتدة امام ناظريك ، فهل تستطيع أن تلمحهم ؟ » ولم أكن مقتنعا بالفكرة بعد ولذلك أجبت فى شيء من الشك : « ربما كان الأمر كمـا تقولين ، ولكنهم غير واضحين أمامى » .

فظهر على محياها شيء من الامتعاض وتساءلت : « الا تستطيع أن تستبين فى مخيلتك مائة الف مشترك ؟ » واظن أن خيالى آنئذ لم يكن مجلوا لأنى لم أستطع ان أرى سـوى الأربعين الف مشترك الذين معنا فعلا ، والذين لا يكفون لسداد احتياجاتنا . فتركتنى والتفتت الى صديقى ريموند ثورنبرج الـذى كان يتمتع بشخصية تفيض حيوية وقالت له ، مخاطبة اياه بلقبه التهكمى « بنكى . هـل تستطيع أن تتخيل مائة الف مشترك ؟ » وكنت شخصيا أشك فى أن بنكى يستطيع أن يتخيل هذا العدد الوفير من المشتركين ، لأنه كان رجل اعمال ، واقعيا ، اذ كان صاحب مصنع للمطاط ، ولكنه كان يبذل من ذات نفسه ومن وقته لتشجيع هذه المجلة ، وليس من السهل أن يستجيب رجل فى مثل موقفه لهذا النوع من التفكير ، ولكن الرجل كان واسع الأفق ، متسع الخيال ، ولاحظت من النظرة الفاتنة التى تعلو وجهه ، أنها كسبته الى جانبها ، اذ كان يحدق فى المدى البعيد الممتد امامه بشيء من الدهشة لسؤالها ، ولكنه اجاب بنغمة التوقع : « نعم ! انى أراهم » .

وما كدت أسمع قوله حتى صحت منذهلا : « أين هم ؟ أرنى اياهم». ولكن مالبثت الفكرة أن تملكت من جميعنا فبدأنا الواحد بعد الآخر نتخيل فى أذهاننا هذا العدد الضخم من المشتركين . ولما اطمانت السيدة الى حسن الوقع فى نفوسنا ، طلبت الينا أن نحنى رءوسنا للصلاة ، شاكرين الله أن وهبنا مائة الف مشترك .

والواقع أنني كنت اظن اننا نطلب من الله اكثر مما ينبغى أن نطلب ، ولكنى بعدئذ بررت هذا الموقف بآية من الكتاب المقدس تقول : « وكل ما تطلبونه فى الصلاة مؤمنين تنالونه » ( متى ٢١ : ٢٢ ) .

وهذا يعنى انك حينما تصلى لأجل أمر ، فيجب ان تتخيله فى نفس الوقت ، وتؤمن انه اذا كان حسب ارادة الله ، ولخير البشرية جمعاء ، فانك تناله من قبل الله ، واذا ساورك اى شك فى هـذا الأمر ، فدعنى اهمس فى اذنك انه من هذا الوقت فصاعدا لم تحتج مجلة « جيد بوستس» الى أى شيء ، فلقد انضم اليها أصدقاء كثيرون ، قدموا لها معاونة تذكر ، وقد استطاعت على الدوام أن تسدد كمبيالاتها وأن تبتاع ما تحتاج اليه من اثاث وخلافه ، وفى الوقت الذى أكتب فيه هذه الكلمات ، بلغ عـدد المشتركين نحو نصف مليون ، ولازالت الاشتراكات تصل الينا تباعا ، وفى بعض الأحايين ثلاثة او أربعة آلاف طلب اشتراك يوميا .

وانى لا اكتب هذا بقصد الاعلان عن المجلة ، مع أنى أقرظها بشدة لجميع القراء ، ولكنى اسجل هذا الاختبار لأنه ترك فى نفسى اثرا بالغا ، وأرشدنى الى أهم ناموس فى الحياة يقود الى النصرة ، وعزمت على ان استخدمه فى جميع ظروفى الشخصية . واستطيع أن اقرر أننى ، كلما استعملته ، حصلت على نتائج باهرة وحينما فشلت فى تطبيقه ، لم اصب النتائج المرجوة .

ان الأمر سهل ، لا يحتاج الى اكثر من ان تضع مشكلتك بين يدى الله ، وأن ترتقى بأفكارك فوقها حتى انك تنظر اليها من العـلاء لا من الأسفل ، وتأكد أنها حسب ارادة الله ، اى انك لا يجب ان تحـاول أن تحصل على نجاح فى شيء خاطيء ، ولذلك يجب أن تتأكد ان الأمر صحيح من جميع وجوهه : اخلاقيا وروحيا وأدبيا ، لانك لن تستطيع أن تحصل على نتيجة صحيحة عن طريق الخطأ . فاذا كان تفكيرك خاطئا فسيظل خاطئا ولن يكون صوابا بل ، ولن يمكنك ان تجعله صوابا مادام خاطئا . ولذلك فاذا كان فى جوهره خاطئا فمن المحتم أن تكون النتيجة خاطئة . ولذلك تأكد انك على صواب وتمسك بالأمر أمام الله وتخيل النتيجة التى ترجوهـا ، وتمسك دائما فى أعماقك بالنتيجة التى تبغيهـا من رفاهية ونجاح ، ولا تسمح لتفكير الفشل ان يجد طريقه اليك .

فاذا هاجمك فكر سلبى يوحى بالفشل فانزعه حالا من ذهنك واكد لنفسك هذا الفكر الايجابى ، بل ردده بصوت عال : « ان الله الآن يهبنى النجاح . انه يحقق لى آمالى » .

ان التخيل الذهنى الذى تتمسك به فى أعماقك ومشاعرك سيتحقق اذا واظبت عليه وسعيت جاهدا لتحقيقه .

وهذه الطريقة الخلاقة تعنى ببساطة ثلاثة امور : تخيل ، وصل ، واخيرا حقق . وكثيرون ممن أدوا خدمات جليلة فى مختلف مناحى الحياة خبروا حقيقة هذا الناموس .

اخبرنى هنرى كايزر ( Henry J. Kaiser ) انه كان مرة يقيم حاجزا على شاطىء أحد الأنهار ، واذا بعاصفة هبت ، واجتاح الفيضان كل المعدات وطمرها فى داخل الأرض ، ودمر كل شيء . وبعد أن انحسرت المياه ، ذهب ليرى الخسائر التى نجمت عن هذه الزوبعة ، فراى العمال واقفين عابسين يتطلعون الى الوحل والى الآلات المدفونة تحته .

فاقترب منهم وابتسم قائلا : « مالى اراكم عابسين ؟ » فأجابوه : « الا ترى ما حدث ؟ ان كل الآلات قد طمرت تحت الوحل » .

فأشرق وجهه بابتسامة عذبة وقال : « اى وحل ؟ »

فأجابوه مندهشين : « اى وحل ؟ ! تطلع حولك ، انه يكسو بقعة كبيرة من الأرض » .

ولكنه ضحك من أعماقه وقال : « اننى لا ارى اى وحل » .

فسألوه : « كيف يمكنك ان تتفوه بمثل هذا الكلام ؟ » فأجابهم « لأنى اتطلع الى فوق ، الى سماء صافية زرقاء لا يوجد فيها اثر للوحل . انى أرى الشمس المشرقة ، ولا يمكن للوحل ان يقف ازاء حرارة الشمس ، بل انه سينشف ويتبدد وحينئذ يمكنكم استخراج الآلات والبدء فى العمل من جديد » .

كم كان محقا فى هذا الأمر ، فاذا تطلعت بعينيك الى اسفل حيث الوحل ، فسينتابك شـــعور بالفشل ، وتخلق لنفسك الهزيمة ، أما التخيل المتفائل مصحوبا بالصلاة والايمان ، فسيحقق لك النجاح دون مراء .

لى صديق آخر بدأ حياته من الحضيض ، ولكنه استطاع ان يقوم بأعمال فذة . ولازلت اذكـــره ايام الدراسة حينما كان ولدا احمق عديم الاهمية ريفيا خجولا ، ولكنه الآن ذو خلق متين وعقلية جبارة قل نظيرها ، وهو اليوم من اشهر الرجال فى ميدان عمله . سألته : « ما سر نجاحك؟» فأجاب : « سر نجاحى يكمن فى الناس الذين عملت معهم على مر السنين، وفى الفرص التى تتيحها هذه البلاد للجميع » . فأجبته : « أعلم أن ذلك حقيقى ولكنى واثق أنك تملك اسلوبا شخصيا لنفسك ، وأود لو عرفتنى عنه » .

فأجابنى : « الأمر يتوقف على كيفية تفكيرك تجاه أية معضلة .

فأنا أولا ـــ أعالجها بأن أهزها هزا عنيفا وأفتتها فى عقلى ،

ثانيا ـــ اصلى من أجلها باخلاص ،

ثالثا ـــ أصور لنفسى صورة ذهنية للنجاح ،

رابعا ـــ أسأل نفسى باستمرار ما هو الأمر الصواب الذى يجب أن أفعله ، لأنك لا تستطيع أن تحصل على الصواب اذا كنت على خطأ ، ولا يمكن أن ينتج الخطأ صوابا ،

وخامسا ـــ أبذل ازاءها كل ما بوسعى » ثم اختتم حديثه قائلا : « دعنى أؤكد مرة ثانية أنك اذا كنت تفكر أفكار الهزيمة ، فيجب أن تغير هذه الأفكار فى الحال وتحصل على أفكار جديدة ايجـــابية ، فان هـــذا أمر ضرورى وأساسى فى التغلب على الصعاب وفى تحقيق المآرب » .

وفى هذه اللحظة التى تطالع فيها هذا الكتاب ، تكمن فى عقلك بعض الآراء فاذا ما اطلقتها وعملت على انمائها فانك ستستطيع أن تتغلب على

صعابك المالية والمهنية ، وترعى مصالحك الشخصية والعائلية ، وتنجح فى كل ما تقدم عليه . فان تدفق هذه الأفكار الخلاقة واستعمالها الاستعمال الصحيح كفيلان بأن يخلقا حياتك من جديد ونفسك أيضا » .

مر على وقت كنت مقتنعا بهذه الفكرة البلهاء وهى عدم وجود علاقة بين الايمان والرفاهية ، أى أن المرء حينما يتحدث عن الدين ، فلا يجوز ان يربط بينه وبين النجاح المادى ، لأن هذا الأخير يتوقف كلية على الآداب والأخلاق والقيم الاجتماعية ، ولكنى الآن أدرك أن وجهة النظر هذه تحد من قدرة الله وتثبط نمو الانسان .

ان الدين يعلم أن هذا الكون يحوى قوة هائلة وان هذه القوة تكمن فى داخل الانسان ، وفى امكانها أن تطيح بكل عوامل الهزيمة وترتفع بالمرء فوق جميع الصعاب والمآزق .

لقد شاهدت قوة تنجير الطاقة الذرية وهى القوة الكامنة فى أعماق الكون ، ونفس هذه القوة موجودة فى عقل الانسان . فلا يوجد قط على وجه البسيطة ما يضارع هذه القوة الكامنة فى العقل البشرى ، ويملك الفرد العادى من القوة ما يؤهله للنجاح ، أكثر بكثير مما يتوقع ، وهذه حقيقة بغض النظر عمن يقرؤها ، فاذا عرفت كيف تطلق ما بداخلك من قدرات فستجد أن عقلك يفيض بأفكار خلاقة لا تحتاج معها مزيدا ، وبالاستخدام الصحيح لهذه القوى ، مستعينا بقوة الله ، فانك ستدرك النجاح .

انك تستطيع أن تجعل من حياتك ماتشاء . كل ما تؤمن به أو تتخيله ، كل ما تصلى من أجله وتعمل فى سبيله . تطلع بعمق داخل عقلك . انه يحوى عجائب مذهلة .

ومهما يكن الموقف الذى يجابهك فانك تستطيع تحسينه ، وابدأ بتهدئة عقلك حتى تنيض من أعماقه الأفكار الملهمة ثم آمن أن الله يعبئك ، وتوقع النجاح . رتب حياتك على قواعد روحية حتى تستطيع العوامل الالهية أن تعمل فيك وبواسطتك ، وثبت أمام عينيك صورة ذهنية للنجاح ، لا للفشل .

افعل هذه الأمور وستجد أن الأفكار الخلاقة تفيض منطلقة من خلايا عقلك .

ان هذا القانون مذهل حقا وفى استطاعته ان يغير حياة اى شخص وحياتك انت ايضا .

ان تدفق الأفكار الجديدة كفيل بتغيير حياتك رغما عن اية صعوبة تجابهك واكرر القول « اية صعوبة » .

وفى التحليل الذى شرحناه آنفا وجدنا ان السبب الأساسى فى تصور اى شخص عن أن يحيا حياة ناجحة مثمرة هو وجود خطا فى داخله . انه يفكر خطأ ويحتاج أن يصلح هذا الخطأ فى تفكيره ويمارس التفكير السليم. وحينما يقول المزمور الثالث والعشرون : « يهدينى الى سبل البر » فانه لايعنى فقط سبل الصلاح ، ولكن سبل التفكير القويم ايضا . وحينما يقول اشعياء : « ليترك الشرير طريقه ورجل الاثم افكاره » فانه لا يعنى فقط ان يبتعد المرء عن الشر ويتبع الصلاح ، بل ان يغير ايضا نوع تفكيره من الخطأ الىالصواب ومن الباطل الى الحق .

ان سر الحياة الناجحة هو فى العمل على ان يقلل الانسان مابنفسه من اخطاء ويزيدها معرفة للحق واتباعا له ، فان تدفق الأفكار الجديدة ، السليمة الصحيحة فى داخل العقل يؤثر تأثيرا حسنا فى الظروف المحيطة . وبما ان الحق يسير دائما فى الطريق السليم ، فاننا بالتالى نحصل على نتائج مرضية .

منذ بضع سنوات عرفت شابا كان مثلا للفشل لم أعرف له مثيلا ، ومع أنه كان يتمتع بشخصية جذابة الا انه كان يفشل فى كل عمل نمتد اليه يداه . فاذا ما التحق بوظيفة تحمس له مخدومه فى بادىء الأمر ولكنه لم يلبث ان انطفأ حماسه وفقد الشاب وظيفته ، وتكررت مثل هذه الحالة فىحياته كثيرا ، ولذلك اتسم بالفشل كشخص وكموظف ايضا ، ولم يستطع ان يكون علاقات مع اى شخص او مع اى شىء ، ولم يستطع قط

أن يأتى عملا صحيحا وكان يسألنى : « ماذا دهانى حتى افشل فى كل ما أعمل ؟ » .

ومع ذلك فقد كان مغرورا منتفخا منافقا يلوم غيره على كل شىء ولا يلوم نفسه على اى شىء . فالخطأ كامن فى اية هيئة او اى مكتب التحق به اما هو فبرىء ، ولم يخطر بباله ابدا أن به عيبا من العيوب .

وفى أحدى الأمسيات أراد أن يتحدث الى ، ولما كنت مزمعا أن القى خطابا فىمدينة تبعد مسافة مائة ميل ، فقد استصحبته معى ذهابا وايابا. وعند عودتنا توقفنا فى الطريق ، وكان نحو منتصف الليل ، لتناول بعض الشطائر الخفيفة وقدح من القهوة ، وبينما نحن نتناول هذه الشطائر واذا به فجأة يصيح من أعماقه ويقول : « لقد وجدتها ! لقد وجدتها » فسألته مندهشا « وجدت ماذا ؟ » فقال « وجدت الاجابة الصحيحة ، فانى الآن أعرف علتى ، وادرك أننى فشلت فى كل شىء لأن تفكيرى كان خاطئا » . ربت على كتفه وقلت : « يابنى ، أخيرا هأنتذا قد وجدت الطريق » فأجابنى: « انه الآن رائق كالبللور . لقد كـان تفكيرى خاطئا ولذلك حصلت على نتائج خاطئة » . وكنا آنئذ قد قطعنا مسافة طويلة ، وتوسط القمر كبد السماء ، فأوقفت العربة وقلت : « هارى ، عليك أن تخطو خطوة أخرى وتطلب من الله أن يصلح حياتك من الداخل ايضا » واقتبست له آية من الكتاب المقدس : « وتعرفون الحق والحق يحرركم » ( يو ٨ : ٢٢ ) . فاذا ما ثبت هذا الحق فى أعماقك فستتحرر من فشلك .

ومن ذلك الحين التصق بالرب يسوع واتبع تعاليمه بحماسة ، وعن طريق الايمان القديم وتغيير أفكاره وعاداته ، انتزعت من حياته الأفكار الخاطئة وبالتالى النتائج الخاطئة . وقد استقام أمره وتغيرت حياته ، ومنذ أن تغير نمط تفكيره ، تغيرت حياته بجملتها .

وهأنذا أقدم لك سبع نقاط كفيلة بأن تغير اتجاهاتك الذهنية من السلبية الى الايجابية ، وأن تطلق فى داخلك افكارا جديدة خلاقة . جربها وداوم عليها وستسر بنتائجها :

١ ــ فى الأربع والعشرين ساعة القادمة ، تعمد ان تتحدث فى ثقة ورجاء عن كل شيء : عن عملك ، وعن صحتك ، وعن مستقبلك . ليكن حديثك كله مشبعا بالتفاؤل ، وستجد هذا الأمر صعبا اذا كنت متعودا من قبل أن تتحدث متشائما . فلكى تغير هذه العادة السلبية عليك ان تقمع نفسك ولو كلفك الأمر قوة ارادة خاصة .

٢ ــ وبعد أن تتحدث بثقة ورجاء لمدة هذه الأربع والعشرين ساعة، مارس نفس العمل لمدة اسبوع كامل ، وبعده حاول أن تكون « واقعيا » لمدة يوم أو اثنين ، وستدهش اذ تجد أن ما كنت تعنيه بكلمة « واقعى » منذ اسبوع خلا ما هو الا التشاؤم بعينه ، اما ما تعنيه الكلمة « واقعى » الآن بالنسبة لك فهو شيء يختلف اختلافا كليا عن ذى قبل ، انها الآن تعنى اشراق الأمل والرجاء والنظرة الايجابية . وحينما يقول معظم الناس انهم يريدون ان يكونوا « واقعيين » فانما يخدعون انفسهم . انهم لا يزيدون عن كونهم سلبيين .

٣ ــ عليك ان تغذى عقلك كما تغذى جسدك ، ولكى تتمتع بعقل سليم ، عليك أن تغذيه بالأفكار النقية السليمة ، ولذلك فابدأ من اليوم بأن تغير تفكيرك من السلبية الى الايجابية . ابدأ بقراءة العهد الجديد وضع خطأ تحت كل آية تتحدث عن الايمان وداوم على ذلك حتى تنتهى من قراءة البشائر الأربع : متى ومرقس ولوقا ويوحنا ، واشير عليك أن تعنى عناية خاصة بما جاء فى مرقس ١١ : ٢٢ ــ ٢٤ فان هذه الآيات تعطيك فكرة عن نوع الآيات التى يجب أن تضع تحتها خطــا وتعمقها فى داخل وجدانك .

٤ ــ احفظ هذه الآيات عن ظهر قلب . احفظ آية كل يوم الى ان تتمكن من تلاوة الآيات جميعها من الذاكرة . وسيستغرق هذا شيئا من الوقت ، ولكن تذكر أنك استنفدت وقتا أطول لتصبح مفكرا سلبيا ، اكثر مما استلزم منك هذا الأمر الذى سيصلح حالك . ان الجهد والوقت لازمان جدا لتفريغ ذاتك من النموذج السلبى الذى كان يلازمك .

٥ ــ جهز قائمة بأسماء أصدقائك وابحث فيها عن اكثرهم ايجابية ، وتعمد الاتصال بــه وبمداومة صحبته . وبالطبع لا يعنى هذا أن تقاطع

أصدقاءك السلبيين ، بل اتصل أكثر بأولئك الذين لهم النظرة الايجابية لفترة من الزمن الى أن تتشبع بروحهم ، ثم عد الى أصدقائك السلبيين وفض عليهم بنوع تفكيرك الايجابى الذى اكتسبته دون أن تتأثر منهم بروحهم السلبى .

٦ ــ ابتعد عن المناقشات . وحينما تنشب أمامك مناقشة سلبية ، فبادر فى الحال أن تقابلها بأخرى ايجابية متفائلة .

٧ ــ صــل كثيرا ولتكن صلواتك على الداوم مليئة بالشكر لله ، مفترضا أنه يهبك كل ما هو جليل وعظيم ، لأنك اذا افتكرت أنه يهبك ذلك فهــو قطعا سيهبك اياه . ان الله لن يهبك بركات أكثر من ايمانك . انه مستعد أن يعطيك أشياء عظيمة ولكن حتى هو ذاته لن يستطيع أن يهبك اكثر مما أنت مؤهل لأن تتقبله بالايمان . « بحسب ايمانكما ليكن لكما » ( متى ٩ : ٢٩ ) .

ان السر فى الحصول على حياة أحسن وانجح هو أن تطرح خارجا تلك الأعمال العتيقة والأفكار السقيمة ، وأن تستبدلها بأفكار الايمان الحية الجديدة الفعالة . ولك أن تثق فى هذا الأمر : ان تدفق الأفكار الجديدة كفيل بأن يخلق حياتك من جديد .

الفصل الرابع عشر

# الاسترخاء سبيل القوة

منذ بضع سنوات القيت محاضرة فى اجتماع خاص بصناعة الأدوية، واذا بأحد اصحاب هذه المصانع يسر الى بهذه الحقيقة المفجعة : «يحتاج الشعب الأمريكى ، كل ليلة ، الى اكثر من ستة ملايين من الأقراص المنومة حتى يتمكن من النوم » .

ولقد اخبرنى آخرون ممن لهم دراية بهذا الأمر ان هذا التقدير فى الوقت الحاضر اصبح لا يعبر عن الواقع . بل لقد اكد لى احد الثقاة فى هذا المضمار أن الشعب الامريكى يستنفد يوميا ما يقرب من اثنى عشر مليونا من هذه الأقراص المنومة ، وتفيد الاحصاءات أن استعمال الاقراص المنومة قد ارتفع ألفا فى المائة فى السنوات الأخيرة ، ومع ذلك فثمة حقيقة اكثر اقلاقا قد اكدها نائب رئيس أحد مصانع الأدوية الكبرى مفادها ان ما يقرب من ٥٧٠ مليون من هذه الحبوب تستنفد شهريا من هذه الحبوب المنومة اى ما يعادل تسعة عشر مليونا منها كل ليلة .

فيالها من حالة محزنة اذ ان النوم عملية طبيعية لاستعادة النشاط، وأول ما يتبادر الى الذهن ان المرء بعد عمل يوم شاق يهجع الى سريره ويتمتع بنوم عميق ، ولكن يظهر أن الامريكيين قد فاتهم فن النوم ايضا ،

والواقع انهم مهتاجون لدرجة انى شخصيا ، وانا قسيس وتتاح لى فرصة تمحيص هذه الحقيقة ، استطيع ان اقرر أن الامريكيين شعب عصبى ومتوتر الأعصاب حتى انه يكاد يكون من المستحيل ان يدخل النوم الى جفونهم عن طريق العظات ، ومنذ سنين طويلة لم الاحظ اى شخص ينام فى الكنيسة، وهذه حالة تدعو الى الأسى !

اخبرنى احد الموظفين بمدينة واشنطن ، له ولـع خاص بمعالجة الأرقام ، وخاصة الفلكية منها ، أن مجموع الشعب الامريكى الذى عانى من الصداع فى السنة الفائتة سبعة بلايين ونصف ، وهذا يعنى أن الشخص الواحد يصاب بالصداع خمسين مرة خـلال السنة . فهل حصلت على حصتك من هذاء الداء هـذه السنة ؟ أما كيف حصل الرجل على هـذه الاحصائية فلم يفصح لى عنه ، ولكن لم تمر سوى فترة قصيرة بعد حديثى معه حتى لاحظت تقريرا يقول ان صناعات الادوية قد باعت خلال سنة واحدة ، احد عشر مليون رطل من الأسبرين ، ولذلك يحق لنا أن ندعو هذا العصر « عصر الأسبرين » كما دعاه أحد الكتاب .

اعلن مصدر ثقـة أن سريرا من كل اثنين فى مستشفيات الولايات المتحدة يشغله مريض لا يشكو ألما عضويا لأن جرثومة قد غزت جسمه أو لأن حادثة أصابته ، بل لأنه يشكو عجزا فى التحكم فى عواطفه وتنظيمها .

اجرت احدى العيادات فحصا سريعا على ٥٠٠ مريض فوجدت أن ٣٨٦ أو ٧٧ فى المائة منهم مرضى بأمراض نفسية ، اذ أن العلل الجسمية، فى أغلب الأحيان ، تكون نتيجة لحالة ذهنية سقيمة . وأجرت عيادة أخرى فحصا لعدد وفير من حالات القرحة ، فوجدت أن نصف المرضى تقريبا قد وقع تحت طائلة العلة ، لا نتيجة لأدواء جسمية ، بل لأنهم قلقوا او ابغضوا اكثر من اللازم أو انتابهم الشعور بالنقص أكثر من الـلازم ، أو وقعوا فريسة التوتر العصبى .

ويعتقد طبيب آخر ان فى استطاعة رجال الطب حاليا ، بالرغم من التقدم العلمى الطاغى ، أن يبرئوا أقـل من نصف المرضى من أدوائهم ،

بالطرق العلمية البحتة . ثم صرح انه فى كثير من الحالات يعيد المرضى الى اجسادهم افكار عقولهم السقيمة ، واظهرها القلق والتوتر .

ولقد تفاقم خطر هذه الحالة التعيسة حتى ان الكنيسة التى أقوم برعايتهـا ، تضم الآن اثنى عشر طبيبا للأمراض العقلية تحت اشراف الدكتور سمايلى بلانتون . فلماذا مثل هذا العدد من الأطباء فى هيئة ادارة كنيسة ؟ والجواب على هذا التساؤل هو ان طب الأمراض العقلية اصبح علما وظيفته التحليل والتشخيص وعلاج الأدواء الانسانية وفقا لقوانين وقواعد موثوق بها . ويمكننا ايضا ان نعتبر المسيحية علما . انها فلسفة ونظام لاهـوتى يبحث فيما وراء الطبيعة وهى ايضا نظام للعبادة ، وهى تتداخل فى القوانين الأخلاقية والادبية . ولكن فوق كل ذلك فان المسيحية لها صفات العلم الصحيح لأنها مؤسسة على كتاب يحـوى نظما وقواعد غرضها الأسمى فهم الطبيعة الانسانية وعلاجها . وهذه القوانين محددة وقد ثبتت صحتها حينما طبقت فى احوال ملائمة من الفهم والايمان والممارسة الصحيحة حتى اننا نستطيع ان نقطع بأن الديانة علم محدد ومضبوط .

وحينما يقبل اى شخص الى عيادتنا ، ربما يكون اول من يقابله هو طبيب الأمراض العقلية ، وبطريقة وديـة يدرس حالته بعناية ويخبره « لماذا يأتى من الأعمال ما يأتى » وهذه حقيقة مهمة يجب أن نعيرها التفاتا، فمثلا لماذا انتابك شعور بالنقص طيلة حياتك ، أو لماذا ساورتك المخاوف، ولماذا ترى الحقد بين جوانحك ؟ أو لماذا شعرت طيلة الوقت بالخجل وبعدم الرغبة فى الافضاء بما فى نفسك ، أو لماذا ترتكب بعض الحماقات أو تتفوه بعبارات غير لا ئقة ؟ ان مثل هذه الظواهر لا تأتيها الطبيعية البشرية عفوا، فان وراء كل منها سببا . ويوم تكتشف هذا السبب سيكون يوما مشهودا فى حياتك ، اذ أن معرفة الذات هى بداءة اصلاحها .

وبعد هذا الاجراء من جانب طبيب الأمراض العقلية يتسلم القسيس المريض ويبدأ فى ارشاده عما يجب ان يفعل . ويطبق القسيس فى اسلوب علمى منظم . علاج الصلاة والايمان والمحبة .

وهكذا تتلاقى معلومات طبيب الأمراض العقلية ومعلومات القسيس وتمتزجان معا . ونتيجة لهذا العلاج يحصل كثيرون من المرضى على حياة جديدة وسعادة عميقة . وفى هذه الحالة لا يحاول القسيس أن يكون طبيب أمراض عقلية ولا طبيب الأمراض العقلية ان يصبح قسيسا ، فكل منهما يؤدى وظيفته ، ولكن فى تعاون وثيق ، الواحد مع الآخر .

والمسيحية التى تستخدم فى مثل هذا الاجراء انما هى تعاليم يسوع المسيح مركزة ، لانه وحده رب الحياة وفاديها ، ولاننا نؤمن ايمانا وثيقا فى نفع هذه التعاليم عمليا ونثق تماما بالقول : « استطيع كل شيء فى المسيح الذى يقوينى » والبشارة كما نستخدمها تحمل بين طياتها صدق هذا الوعد المبارك : « مالم ترعين ولم تسمع أذن ولم يخطر على بال انسان ما أعده الله للذين يحبونه » ( كورنثوس الأولى ٢ : ٩ ) . فآمن « بالمسيح » ، آمن بفكره ومارسه ، تتغلب على كل المخاوف والبغضة والشعور بالنقص وعقدة الذنب وكل نوع من انواع الهزيمة وبمعنى آخر ، لن يواجهك شيء مهما تكن صفاته ، لا يمكن تحقيقه ، فانك لم تر ولم تسمع ولم يخطر على بالك قط ما اعده الله للذين يحبونه .

وأهم ظاهرة تواجهنا فى عملنا هى معضلة التوتر ، وتعتبر هذه الى حد كبير ، الداء الوبيل الذى يسود على حياة معظم الأمريكيين ، ويظهر أن ليس الأمريكيون وحدهم هم الذين يعانون من هذا الداء ، اذ ان البنك الملكى بكندا قد خصص نشرته الشهرية ، منذ وقت ليس ببعيد ، لمعالجة هذه المعضلة ، تحت هذا العنوان : « دعنا نتأنى قليلا » . وتقول النشرة فى بعض أجزائها : « ان رسالة هذا الشهر لا تحاول أن تتخذ موقف الناصح للصحة العقلية او الجسمية ولكنها تحاول أن ترفع النقاب عن معضلة يشقى بسببها جميع الاشخاص البالغين فى كندا » وأنا بدورى أضيف قائلا ، وفى الولايات المتحدة أيضا . ثم تستطرد النشرة قائلة : « اننا فريسة التوتر المتراكم ، ونجد صعوبة كلية فى أن نهدأ او تستريح ، اذ أن جهازنا العصبى المتوتر دائما فى حالة ثورة مستمرة . فاننا مأخوذون طيلة اليوم وفى جميع الأيام بحياة السرعة الزائدة ، بل كثيرا ما نقضى ايضا شطرا كبيرا من الليل فى هذه الحالة المتوترة ، لدرجة اننا لانستطيع

الاستمتاع بالحياة ، وعلينا ان نذكــر كارليل فى قوله : السيادة الهادئة للنفس على الظروف المحيطة بها ». 

وحينما يحاول بنك كبير كهذا ان ينبه زبائنه الى هذه الحقيقة الهامة، وهى انهم فاشلون فى التمتع بالحياة كما يجب ، لانهم اصبحوا فرائس للتوتر ، فقد حان الوقت لأن نتخذ موقفا حاسما ازاء هذه الحالة .

رايت بمدينة بطرسبرج بولاية فلوريدا آلة مكتوبا عليها : « ما هى درجة ضغط دمك ؟ » وحينما تسقط قطعة من النقود فى ثقب فيها تطالعك الأخبار المحزنة . بل ان مجرد شرائك لمثل هذه البطاقة عن ضغط دمك كما تشترى قطعة من الحلوى من آلة اخرى ، لدليل على ان هذا الوبأ اصبح كثير الانتشار بين الناس .

واحدى الوسائل السهلة لتخفيف التوتر هى أن تعود نفسك على العمل بهدوء ، فاعمل ببطء اكثر وباهتياج اقل وبدون ضغط . اخبرنى صديقى برانش ريكى ( Branch Rickey ) لاعب البيسبول الشهير، أنه لا يمكن أن يستخدم لاعبا ، مهما كانت مهارته فى اصابة الهدف أو قوته على الجرى ، اذا كان هذا اللاعب مصابا بما يمكن ان نسميه « الضغط المرتفع » ، فلكى يكون المرء لاعب بيسبول مشهورا يجب أن تفيض القوة بسهولة فى كل أعماله وخاصة فى عقله ، فان اصوب طريق لقذف الكره هو أن تتحرك العضلات فى سهولة ويسر عاملة بقوة متماثلة ، فاذا حاولت أن تفقد السيطرة على الكرة فاضربها بغير هوادة وبذلك قد تخطئها اطلاقا. وينطبق هذا الحق على لعبة الجولف والبيسبول وكل لعبة اخرى .

فى سلسلة من المباريات العالمية منذ سنين خلت ، نجح تاى كوب ( Ty Cobb ) احد ابطال البيسبول المشهورين ، فى أن يصيب الهدف أربع مرات متوالية ، وكان هذا رقما قياسيا لم يتفوق عليه احد بقدر ما أعلم . ولقد اهدى تاى كوب المضرب الذى أدى به هذا العمل الفذ الى صديق من اصدقائى ، وقد سمح لى هذا الصديق أن امسك بهذا المضرب، فاخذته بين يدى فى خشوع ورهبة ثم أخذت موقف من هــو موشك ان

يضرب كرة ، ولم يكن موقفى بالطبع يشبه من قريب أو من بعيد موقف هذا اللاعب الخالد ، وحينما رآنى صديقى ، وكان فى وقت ما يجيد هذه اللعبة ، فى هذه الوقفة ، تمتم قائلا : « ان تاى كوب ما كان يقف بهذه الطريقة اطلاقا . انك متصلب جدا ومتوتر اكثر من اللازم . والظاهر انك تجهد نفسك كثيرا واغلب الظن انك ستخطىء الهدف » .

وكم كان ساحرا للعيون ان تراقب تاى كوب ، فان الرجل والمضرب كانا كأنهما شىء واحد . كان موقفه يصلح دراسة لفن الاتزان والائتلاف. وكان المرء يدهش للسهولة التى يلوح بها بمضربه ، كان فى موقفه سيدا للقوة المنسابة بسهولة ، وهذا أس كل نجاح . حلل الأشخاص الممتازين فى اعمالهم ، تجد انهم يؤدونها فى سهولة ويسر وبأقل جهد ممكن . وبهذه الطريقة يطلقون الحد الأقصى للقوى الكامنة فيهم .

لى صديق ، رجــل اعمال شهير ، يعالج كثيرا من الأعمال الهامة ويهتم بأمور متنوعة ، ومع ذلك يظهر دائما هادئا ساكنا ، وهــو يؤدى أعماله بكفاءة تامة وبسرعة دون وجل او ارتجاف ، ولا تظهر على محياه قط هــذه النظرة القلقة المستهلكة التى تعلو وجوه بعض الناس الذين لا يستطيعون أن يدبروا اوقاتهم او اعمالهم حسنا.

فسألته عن سر سكينته ، فابتسم واجاب : « آه . أنه ليس سرا بالمعنى المعروف ، فكل مافى الأمر أننى احفظ نفسى فى توافق مع الله . فبعد تناول افطار الصباح ، اتوجه وزوجتى الى غرفة الاستقبال لنقضى فترة هدوء شامل ، فيبدأ احدنا بقراءة قطعة توحى الينا الهدوء وتقودنا الى حالة من التأمل ، وقد تكون قطعة من الشعر أو بعض فقرات من كتاب ، وبعدها نجلس هادئين ، كل منا يصلى أو يستغرق فى تأمل حسب مزاجه وحالته ، ثم نؤكد كلانا هذا الفكر : ان الله يملأنا بالقوة وبالطاقة الهادئة ، ويستمر هذا العمل لمدة خمس عشرة دقيقة ولا يعطلنا عنه معطل بأى حال من الأحوال ، فنحن لا نستطيع ان نسير قدما بدون هذا الاجراء، فاننا بدونه نخور . ونتيجة لهذا فانى اشعر على الدوام أن لدى طاقة اكثر مما احتاج وقوة أكثر مما أطلب » وهكذا اختتم هذا الرجل الكفء تصريحه عن مصدر قوته الهادئة .

أعرف عددا من الرجال والنساء يمارسون مثل هذا الأسلوب او ما يشابهه لتخفيف حدة التوتر ، وقد أصبح مثل هذا الاجراء امر ضروريا وشائعا فى وقتنا الحاضر .

فى صباح احد أيام شهر فبراير كنت اذرع ردهة احد الفنادق بفلوريدا ، حاملا بين يدى حزمة من البريد الذى تسلمته توا من مكتبى بنيويورك ، ومع انى جئت الى فلوريدا فى منتصف الشتاء طلبا للراحة الا اننى لم استطع أن أتخلص من الروتين الصباحى للاجابة على ما يصلنى من رسائل ، وبينما كنت اسرع فى طريقى عاقدا العزم على حزف ساعتين للاجابة عليها واذا بصديق من جورجيا يجلس على كرسى هزاز ، ويضع طرف قبعته على عينيه ليحجب عنهما لمعان الشمس ، استوقفنى وقال لى بلهجة الجنوب المحببة : « لماذا كل هذا الاسراع يادكتور ؟ ليس هذا هو السبيل الأمثل تحت شمس فلوريدا الدافئة .

تعال هنا واجلس على احد هذه الكراسى الهزازة وساعدنى على ممارسة فن من اهم فنون الحياة » . فأجبته متحيرا : « اساعدك على ممارسة فن من اهم فنون الحياة ! » فأجاب : « نعم ! فن يكاد يختفى من الوجود ، فليس هناك كثيرون يعرفون كيف يؤدونه اليوم » . فسألته : « حسنا . ارجوك أن تخبرنى عنه . فانى لا اراك فى جلستك هذه تمارس اى فن » .

فأجاب : « اى ، نعم ! انى امارس فن الجلوس فى الشمس . فاجلس هنا ودع الشمس تسقط على وجهك ، انها دافئة ولها رائحة ذكية، انها تشعرك بالسلام يدب فى داخلك . هلا فكرت ذات يوم فى الشمس ؟ انها لا تسرع ولا تتهيج بل تؤدى عملها فى تؤدة وبدون ضوضاء انها لا تضغط على ازرار كهربائية ولا تجيب على تليفونات ولا تدق أجراسا ، أنها فقط تستمر مضيئة وساطعة ، مع انها تؤدى عملا فى جزء من الثانية، اكثر بكثير مما تؤديه انت او انا طيلة حياتنا . تأمل فيما تقوم به ، انها تفتح الأزهار ، وتنمى الأشجار ، وتدفىء الأرض ، وتنمى الزرع ، تنضج المحاصيل ، وتبخر المياه لترسلها مرة اخرى أمطارا لتروى الأرض ، انها بالاختصار توحى اليك بالسلام فى أعماقك .

وانى حينما استرخى فى ضوء الشمس ، اشعر انها تسلط على شعاعها فيمنحنى القـوة ، وذلك بالطبع لا يتأتى الا اذا صرفت الوقت الكافى جالســا فى ضوئها وحرارتها » . ثم اختتم حديثه قائلا : « ارم بهذه الرسائل جانبا وتعال الى هنا وشاركنى متعة الجلوس فى الشمس » . فاتبعت نصيحته ، ولما توجهت الى غرفتى ، انجزت البريد فى وقت لايذكر، وبقى لى جزء كبير من النهار لنشاط آخر والجلوس فترة أطول فى ضوء الشمس .

وهنا لا يفوتنى أن اذكر اننى اعرف عددا عديدا من الناس الكسالى الذين قضوا حياتهم جلوسا تحت اشعة الشمس ومع ذلك لم يؤدوا عملا يذكر . ان هناك فارقا عظيما بين الجلوس والاسترخاء للراحة والمتعة ، وبين مجرد الجلوس فقط ، لانك اذا جلست هادئا وتفكرت فى الله وجعلت نفسك فى توافق معه لتقبل منه القوة فتفيض فى أعماقك ، فان الجلوس فى هذه الحالة ليس كسلا ولكنه فى حقيقة أمره أمثل السبل لتجديد القوى، فانك عن طريقه تحصل على القوة الرافعة ، هذا النوع من القوة الذى تستطيع انت ان تدفعه من اعماقك ، لا النوع الذى يسوقك امامه .

والسر يكمن فى أن تحفظ العقل هادئا مبتعدا عن كل ما يثيره وان تمارس التفكير الملىء بالسلام . ان جوهر هذا الفن هو أن تحفظ الخطى وئيدة ، وأن تؤدى مسئولياتك بأقل جهد ممكن ، وخير لك ان تبتدع لنفسك وسيلة أو وسيلتين تتخصص فيهما وتتقنهما فى تأدية اعمالك ، فتصبح خبيرا ، عن طريقهما ، فى ممارسة هذه القوة الهادئة السهلة .

وأحسن مثل لهذه السبل هو ما خبرته فى الكابتن ادى ركنبا كر ( Eddie Rickenbacker ) ، فمع أنه رجـل مشغول جدا الا انه يؤدى عمله بطريقة توحى أنه يحتفظ بكثير من القوة . ولقد اكتشفت احد عناصر سره عن طريق الصدفة . كنت أقوم واياه يوما بعمل أحد الأشرطة للتليفزيون ، وقد اكد لنا المختصون أن الأمر لن يستغرق كثيرا من الوقت، مما يتيح له الفرصة الكافية ليباشر اعماله اليومية المتعددة ، ولكن التصوير

استغرق فترة أطول بكثير مما كنا نتوقع ، ومع ذلك لاحظت أن الكابتن لم يظهر اية علامة للتهيج فلم يتبرم او يقلق ، ولم يزرع الغرفة جيئة وذهابا، ولم يتصل بمكتبه حانقا أو مغيظا ، ولكنه على النقيض من ذلك تقبل الوضع الراهن راضيا . وكان بداخل الأستوديو كرسيان هزازان قديمان معدان لمشهد من مشاهد رواية خلاف تلك التى كنا نقوم بتصويرها ، فأخذ واحدا منهما وجلس عليه فى غاية الهدوء والسكينة .

ولما كنت شديد الاعجاب بهذا الرجل ، فقد راعنى تصرفه هذا وسألته : « أعرف أنك جد مشغول ، وانى لندهش للطريقة التى تجلس بها هادئا ساكنا يملأ السلام جوانحك ، فمن اين لك هذه الرصانة وهذا الهدوء » .

وكنت أنا نفسى آنئذ قلقا لأنى شعرت أننا اخذنا الكثير من وقته ، ولكنه اجابنى بابتسامة عذبة : « اننى امارس ما تعظ أنت به . فتعال واجلس بجانبى ، وتقبل الأمر ببساطة » . فجذبت الكرسى الآخر وجلست هادئا بجانبه ، واخيرا قلت له : « أعلم أن ذلك أسلوب خاص تستحوذ بواسطته على مثل هذا الصفاء ، فهلا أخبرتنى عنه ؟ » وتحت الحاحى تخلى الرجل عن تواضعه ، وقدم لى الوصفة التى يمارسها باستمرار ، ولقد استخدمتها فعلافوجدتها بالغة الأثر ، ويمكن تلخيصها فيما يلى :

١ ــ استرخ جسميا ومارس هذا الاسترخاء بضع مرات يوميا بأن تفرد كل عضلة من عضلات جسمك ، وتخيل نفسك عبارة عن قنديل بحر ، لا تتحرك فيه عضلة واحدة . كون لنفسك صورة ذهنية عن جوال من القماش الخشن مليء بحبات البطاطس وأن هذا الجوال تمزق وخرجت حبات من البطاطس تتدحرج منه ، تخيل نفسك مثل هذا الجوال ، فهل هناك ما هو أكثر استرخاء من زكيبة من القماش الخشن وفارغة فى نفس الوقت ؟ .

٢ ــ اما العنصر الثانى فى هذه الوصفة فهو « أن تفرغ عقلك بضع مرات كل يوم من كل انواع الاثارة والبغضة والاخفاق وخيبة الأمل وكل ما يعكر الصفاء ، فانك اذا لم تفرغ عقلك مرارا وبصفة مستديمة ، فان

هـــذه الأفكـــار التعسة ستتجمع ويحتاج أمرها الى عملية تفجير كبرى للتخلص منها .

٣ ـــ اما الأمر الثالث فهو أن تفكر تفكيرا روحيا ، ومعنى ذلك أن تتجه بذهنك الى الله فى فترات منتظمة ثـــلاث مرات يوميا على الأقل . « ارفع عينيك الى الأعالى من حيث يأتى عونك » . فان هذا يجعلك فى توافق وانسجام مع الله ويملأ قلبك بالسلام .

ولقد اعجبت بهذا البرنامج ذى الثلاث نقاط وممارسته فى حياتى منذ بضعة اشهر ، وهو وسيلة مدهشة فى الحصول على الهدوء وعلى الحياة المبنية على طريقة ممارسة الأعمال فى سهولة ويسر .

ولقد تعلمت من صديقى الدكتور ز . تيلور بركوفتز ( Z Taylor-Bercovitz ) من مدينة نيويورك ، كثيرا عن فن العمل فى هدوء وسكينة، فحينما يشتد عليه ضغط العمل ، وتمتلىء عيادته بالمرضى وتتلاحق المكالمات التليفونية ، يتوقف فجاة ، ويتكىء على مكتبه ويتحدث الى الرب بطريقة طبيعية ولكنها فى نفس الوقت مليئة بالاحترام . وانى شخصيا احب اسلوب صلاته ، وقد اخبرنى انها شىء شبيه بهـــذا الكلام : « يارب اننى اجهد نفسى اكثر من اللازم ، وقد اصبحت عصبيا ، وهأنذا أقدم النصح للآخرين ليمارسوا حياة الهدوء ، وعلى بالتالى أن امارسها أنا نفسى ، فأرجوك أن تلمسنى بسلامك الشافى وأن تهبنى الاطمئنان والهدوء والقوة وان تعيننى على ان احتفظ بقوة اعصابى حتى استطيع أن أقدم العون لأولئك الذين يلجأون الى » . وبعدها يقف هادئا لمدة دقيقة أو اثنتين ، ثم يشكر الله ويبدأ فى مزاولة عمله بقوة كاملة تنساب فى سهولة .

وحينما يقوم بزيارة بعض المرضى فى المدينة ، كثيرا ما يجد نفسه فى زحمة مرور وله طريقة فذة فى استخدام مثل هذه الأوقات المثيرة كفرص للراحة والاسترخاء فانه يبطل محرك السيارة ويغوص فى مقعده . ملقيا رأسه الى الوراء ويغسل عينيه ، والمعروف عنه أنه فى بعض الاحايين قد ينعس ، ويقول هو انه لا يهتم اذا غفا فان أصوات نفير السيارات المجاورة ستوقظه حينما يستأنف المسير . وفترات الراحة هذه قد تستغرق

دقيقة أو اثنتين ولكن لها قيمة فعالة فى تجديد القوى . وكم تدهش اذ تعرف كم لديك من الدقائق وكسورها فى أثناء اليوم لترتاح وتجدد قواك ، فحتى فى هذه اللحظات القصيرة يمكنك ان تلجأ الى قوة الله وتحصل على الهدوء والسلام ، فليس طول الوقت الذى تقضيه فى الاسترخاء هو الذى ينيلك القوة ، ولكنه نوع هذا الاختبار .

قيل لى ان روجر بابسون ( Roger Babson الاخصائى الشهير، كثيرا ما يذهب الى كنيسة خالية ويجلس فى هدوء ، وقد يقرأ ترنيمة أو اثنتين وبذلك يحصل على الراحة وتجديد القوى .

وقيل عن ديل كارنيجى ( Dale Carnegie ) انه حينما كان يحس بضغط العمل ، كان يترك مكتبه ويلجأ الى كنيسة مجاورة ويقضى ربع ساعة فى صلاة وتأمل ، ولا يترك مكتبه لهذا الغرض الا حينما يكون العمل على اشده ، وهذا يبرهن على أن الرجل كان يتحكم فى الوقت ، لا الوقت هو الذى يتحكم فيه ، وهو فى نفس الوقت يبين أن الرجل كان دقيق الملاحظة لئلا يستفحل التوتر لدرجة لا يمكن معها التحكم فيه .

فى احدى الليالى تقابلت مع صديق فى القطار من واشنطن الى نيويورك ، وكان هذا الرجل عضوا بمجلس الشيوخ ، واخبرنى انه فى طريقه ليتحدث فى دائرته الانتخابية ، ثم اضاف ان هؤلاء الناخبين بالذات خصماء عنيدون وقد يسببون له كثيرا من المتاعب ، ومع انهم لم يكونوا يمثلون سوىء جزء صغير من دائرته الا انه قرر ، مع ذلك ، أن يواجههم على كل حال . ثم عقب قائلا : « انهم مواطنون أمريكيون وأنا ممثلهم ، ولهم كل الحق فى مقابلتى اذا رغبوا فى ذلك » فأجبته : « ولكنك لاتبدو قلقا لهذا الأمر » فقال : « لا ! اننى اذا انتابنى القلق فيسنقلب كل شىء معى راسا على عقب ، ويفلت زمام الأمر من يدى » .

فسألته : « هل لديك وسيلة خاصة لمعالجة مثل هذا الموقف المتوتر ؟ » فأجاب : « أى ، نعم ! انهم سيحدثون كثيرا من الضوضاء ولكن لدى وسيلتى الخاصة لمجابهة مواقف التوتر هذه ، فانى سأتنفس بعمق واتحدث بهدوء وبصراحة وبطريقة حبية ، واشعرهم بالاحترام ، وسأملك

عواطفي واثق بالله انه يخرجني سالما » ثم أضاف عضو الشيوخ : « لقد تعلمت حقيقة هامــة وهي انه في اي موقف على المرء أن يكون وديعا ، ويحتفظ بهدوئه ، ويتخذ موقفا ودودا ، ويكون له ايمان بالله ، ويعمل كل ما في وسعه . فاذا فعل ذلك تحولت الظروف لصالحه » ولا يخالجني أي شك في قدرة هذا الرجل على أن يحيا ويعمل دون توتر ، بل – أكثر من ذلك ان يحصل على القدرة على تحقيق أهدافه .

بينما كنا نقوم ببعض الأعمال الانشائية في مزرعتي في بلدة بولنج القريبة من نيويورك لاحظت أحد العمال وهو يجرف كومة من الرمال ، وكان منظره وهو يؤرجح الجاروف الى العلاء غاية في الروعة والجمال . كان عاريا الى الوسط وجســمه النحيل ذو العضلات المفتولة يعمل في دقة وتناسق وارتباط ، وكان الجاروف يرتفع وينخفض في ايقاع تام . كان يدفع الجاروف الى الكومة وينحني عليه بجسمه النحيل ليسـاعد على ملئه بالرمال ، ثم في حركة رائعة ومنسجمة برفعه الى أعلى ليفرغ حمولته ، ثم يهبط مرة أخرى ليعيد نفس العملية من ملء وتفريغ في حركة متزنة . ولقد شعرت آنئذ أن المنظر يغريني على الغناء منسجما مع حركة هــذا العامل ، والواقع انه هو نفسه كان يصدح بالغناء . ولم يدهشني بعدئذ أن اخبرني رئيس العمال أن هــذا العامل بالذات يعتبر من امهر العمال واحسنهم ، وقد وصفه بأنه رجل مرح ويلذ للمرء أن يعمل معه . هنــا نجد رجلا هانئا يتمتع بحياة سعيدة تنبع من قوة مبهجة ، فكان بحق سيد فن العمل في سهولة ويسر .

ان عدم التوتر ينتج عادة عما يشعر به المرء من قوة داخلية وانتعاش وهذه العملية يجب أن يداب عليها المرء بصفة مستمرة ، اذ المفروض أن يكون على اتصال وثيق بنبع القوة الفائض الذي يخرج من عند الله ، يملأ الانسان ، ثم يعيد الانسان هذه القوة لله مرة أخرى لتجديدها . وحينما يحيا المرء في توافق مع عملية تجديد القوى هذه فانه يتعلم هذه الصفة التي لا يمكن الاستغناء عنها الا وهي الهدوء والاسترخاء والعمل بطريقة السهولة واليسر .

والآن نتساءل كيف يمكنك أن تحذق هـذا الفن ؟ وهانذا اقدم لك عشرة قواعد تساعدك على أداء عملك دون كثير عناء . جربها فقد نجحت فى أن تخلق من العسير سهلا ، فستساعدك على أن تهدأ وتنساب بداخلك القوة فى سهولة :

١ ـــ لا تظن فى نفسك أنك تحمل العالم على كتفيك . لا تجهد نفسك أو تعاملها فى جدية زائدة .

٢ ـــ وطد العزم على أن تحب عملك وحينئذ سيصبح عملك غبطة لا مشقة ، وقد لا يحتاج الأمر الى أن تغير عملك لأنك حينما تغير نفسك فستتغير نظرتك الى عملك .

٣ ـــ ضع مخططا لعملك ثم نفذ هذا المخطط . ان نقص النظام يخلق شعور « الزحمة بدون فائدة » .

٤ ـــ لا تحاول أن تنجز كل شىء فى الحال ، لانه لهذا السبب يمتد الوقت أمامك . وانتبه الى الحكمة البالغة التى تحدث عنها الكتاب المقدس: « افعل شيئا واحدا » .

٥ ـــ ليكن لك صورة ذهنية صحيحة عن عملك ، واذكر أن السهولة أو الصعوبة فى ادائه تعتمد على تفكيرك ازاءه ، فاذا فكرت أنه صعب فستجعله صعبا ، أما اذا فكرت أنه سهل فسيصبح سهلا .

٦ ـــ كن كفئا فى عملك . « ان المعرفة قوة » فاتقن عملك لأن أسهل السبل لأداء العمل هو السبيل الصواب .

٧ ـــ مارس حياة الهـدوء والاسترخاء . فالسهولة انجع السـبل للانجاز ، ولذلك فلا حاجة الى الضغط والاجهاد ، وعليه فلتكن خطواتك متلائمة .

٨ ــ درب نفسك على الا تؤجل عمل اليوم الى غد ، اذ ان ترا كم الاعمال المهملة يزيدك تعبا ونصبا ، ولذلك فتمم عملك كما هو مطلوب منك .

٩ ــ صل لاجل عملك ، فبذلك تحصل على كفاية هادئة .

١٠ ــ خذ لنفسك « الشريك غير المنظور » ، وستدهش لمقدار الثقل الذى يرفعه عن كاهلك . فان الله موجود فى البيت وفى المكتب وفى المصنع وفى المخزن وفى المطبخ كما هو موجود فى الكنيسة ، وهو يعرف عن عملك اكثر مما تعرف انت عنه ، ومعونته لك ستجعله سهلا عليك .

الفصل الخامس عشر

# كيف تكسب محبة الناس؟

علينا أن نعترف بالواقع وهو أننا نتوق أن يحبنا الناس . قد تسمع شخصا يقول : « أنا لا ابالى ان احبنى الناس أم ابغضونى » فاذا ما تطرق الى سمعك مثل هذا الكلام ، فكن على يقين انه لا يقرر الحقيقة .

قال وليم جيمس العالم النفسى : « من أعمق الحوافز فى الطبيعة الانسانية الرغبة فى أن يقدرنا الناس » . فالرغبة فى أن يحبنا الآخرون ويجلونا ويسعون وراءنا ، أمر أساسى فى حياتنا .

اجرى استفتاء بين طلبة المدارس العليا حول هذا السؤال : «ما أهم ما تصبو اليه فى الحياة ؟ » فكانت اجابتهم بأغلبية ساحقة هى انهم يبغون أن يكونوا مشهورين . وينطبق نفس هذا الاحساس على البالغين أيضا، وانه لمن المشكوك فيه كثيرا أن يوجد شخص يمكن أن يتغاضى عن رغبة محبة الناس له واجلالهم لذاته ، أو كسب مودة رفقائه .

ولكى تحصل على الشهرة ، لا تسع وراءها ، فانك اذا جاهدت معتمدا الحصول عليها فستفلت من بين يديك . ولكن حاول ان تكون واحدا من أولئك الأشخاص النادرين الذين يقول عنهم الآخرون : « انه حقا

يمتلك شيئا » وحينئذ تيقن انــك تسير فى الطريق الســوى ، وانــك ستكسب محبتهم بلا مراء .

ودعنى احذرك ، انه مهما بلغت شهرتك فلم تتمكن من كسب محبة جميع الأفراد على السواء ، اذ أن بالطبيعة الانسانية مراوغة غريبة ، بحيث تجد أن بعض الناس لا يحبونك وبدون سبب ظاهر . ولقد وجدت رباعية شعرية على احد جدران جامعة أوكسفورد تقول :

« انى لا احبــك يا دكتـــور فيليب

والسبب فى ذلك غــير معروف لدى

انما أنا متأكد من شيء لا خلاف عليه

وهو انى لا احبــك يا دكتور فيليب »

وهذا القول يدل على ما فى الطبيعة البشرية من مكر وخداع ، اذ أن مؤلفه لم يحب الدكتور فيليب دون أن يدرى لذلك سببا ، ولكن كل ما عرفه هو أنه لا يحب الرجل على الاطــلاق واغلب الظن انه لــم يكن لديه سبب معقول ، لأن هذا الدكتور بالذات كان رجلا ظريفا ، ولو اتيح لمؤلف هذه الأبيات التعرف عليه فربما كان قد احبه ، ولكن الدكتور المسكين لم ينل حظا من الشهرة مع هذا المؤلف . وقد يكون مرد ذلك الحــاجة الى « التفاهــم » ، هذا الأمر المحير اذ بواسطته « نتواءم » مع بعض الناس او لا نتواءم ، وفى كلتا الحالتين بدون سبب واضح .

قال تعالى " والذين يمشون على الأرض هوناً وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً "

والكتاب المقدس نفسه يعترف بهذه الحقيقة المريرة عن الطبيعــة البشرية اذ يقول : « ان كان ممكنا فحسب طاقتكم سالموا جميع الناس » ( رومية ١٢ : ١٨ ) . والكتاب المقدس كتــاب واقعى اذ يعــرف البشر وامكانياتهم اللامحدودة ونقائصهم ايضا . وقد نصح التلاميذ أنهم اذا ذهبوا الى قرية وحاولوا استمالة الناس اليهم ولم يفلحوا ، ففى هذه الحــالة ينفضون حتى الغبار الذى لصق بأرجلهم ثم يتركونها . « وكل من لا يقبلكم

فاخرجوا من تلك المدينة وانفضوا الغبار أيضا عن أرجلكم شهادة عليهم» ( لوقا ٩ : ٥ ) . وهو بذلك يريد أن يخبرهم انه من الحكمة الا يتأثروا كثيرا اذا ما فشلوا فى الحصول على الشهرة التامة بين القوم .

ومع ذلك فهناك وصفات خاصة واجراءات معينة اذا ما اتبعتها بأمانة فستجعلك شخصا محبوبا بين الناس ، وتستطيع أن تتمتع بصلات شخصية مرضية حتى ولو كنت شخصا ( صعبا ) أو بطبيعتك خجولا، منطويا ، معتزلا ، فانك بواسطتها تجعل من نفسك انسانا يتمتع بصلات سهلة وعادية وطبيعية ومسرة مع الآخرين .

ولا أستطيع أن احثك بالقدر الكافى أن تعير هذا الموضوع اهتماما خاصا وتعطيه من وقتك وجهدك ما يستحق لتدركه ، اذ بدونه لن تستطيع ان تسعد او تنجح ، لأن الفشل فى هذا المضمار سيؤثر عليك تأثيرا نفسيا شديدا . فكونك محبوبا من الناس يعنى أكثر كثيرا من اشباع الذات ، مع ما لهذا من أهمية للنجاح فى الحياة ، ولكن الصلات الشخصية الطبيعية المرضية تفوق ذلك فى الأهمية .

ان الشعور بعدم الحاجة الى الشخص أو الرغبة فيه من اقوى المشاعر الانسانية المدمرة ، فبقدر ما يحتاج الناس اليك ويسعون وراءك، بقدر ما تصبح انسانا منطلقا ومتحررا . ان « الذئب المنفرد » ، والشخصية المنعزلة ، والانسان المتقاعد ، كل هؤلاء يعانون تعاسة لا يمكن وصفها ، ولكى يدافعوا عن ذواتهم فانهم ينطوون على أنفسهم اكثر ، وهذا النمو الداخلى يحرم طبيعتهم المنطوية من النمو الطبيعى الذى يتمتع به الشخص الذى يبذل من ذات نفسه لأجل الآخرين . فاذا لم تتخلص الشخصية من ذاتها وتصبح ذا نفع للآخرين ، فانها تمرض وتموت . ان شعور المرء بعدم الحاجة اليه او الرغبة فيه يجلب الخيبة والشيخوخة والمرض . فاذا ما انتابتك مثل هذه المشاعر فعليك أن تقوم بعمل شيء ازاءها ، فانها لا تعنى حياة تعيسة وحسب ، ولكنها ذات اثر بالغ عليك من الناحية النفسية . وأولئك الذين يعالجون أدواء الطبيعة البشرية كثيرا ما يجابهون مثل هذه الحالات ويدركون نتائجها السيئة .

كنت مرة فى حفل غداء لنادى الروتارى وكان يشاركنا المائدة طبيبان، احدهما تقدمت به السن واحيل الى التقاعد منذ بضع سنوات ، والآخر صغير السن يتمتع بشهرة فائقة فى كل انحاء المدينة ، ودخل الأخير تبدو عليه علامات التعب واستلقى على كرسى يئن من التعب والارهاق ، ثم تأوه قائلا : « كم اود لو يصمت رنين التليفون . انى لا استطيع أن اتوجه الى اى مكان لأن الناس يطلبوننى طيلة الوقت . ليتنى استطيع ان اضع مسكتا لهذا التليفون » ! .

فعقب الطبيب الشيخ قائلا : « اننى أعرف ماتشعر به ياجم ، لانى اجتزت فى نفس الطريق من قبل ، ولكن كن شكورا لان التليفون يرن ، وطب نفسا لأن الناس يرغبون فيك ويحتاجون اليك » ، ثم اضاف فى كثير من الرثاء : « لا يتصل بى أحد بعد ، وكم أتوق أن أسمع رنين التليفون مرة اخرى . لا يحتاج الى احد ولا يرغب فى اى شخص . لقد افل نجمى » . وبدأنا نفكر فيما قاله هذا الطبيب الشيخ ، نحن الذين نقوم بنشاط جم ونشعر فى كثير من الأحايين بالارهاق والتعب .

جاءتنى مرة سيدة فى منتصف العمر شاكية من انها ليست على ما يرام . كانت غير راضية وتعيسة . وأخذت تقول : « مات زوجى وكبر الأولاد ، ولم يعد لى مكان بالمنزل . ان الناس يعاملوننى برفق ولكن بدون اهتمام . كل واحد منهم مشغول بما يعنيه واما انا فلا يحتاج الى احد ولا يرغب فى احد ، وانى اتساءل ايمكن أن يكون هذا سبب وعكتى »؟ والواقع أن مثل هذا الشعور قد يكون السبب الأساسى فيما عانته .

فى احدى المؤسسات التجارية ، رأيت مؤسس الشركة وكان رجلا شيخا جاوز السبعين من عمره ، يمشى متضجرا على غير هدى . وبينما كان ابنه رئيس الشركة الحالى مشغولا بالتليفون ، اخذ الرجل يتحدث الى مكتئبا وقال : « لماذا لا تؤلف كتابا عن كيف تتقاعد ؟ انى فى مسيس الحاجة الى مثل هذا الكتاب . لقد كنت اظن انه شىء جميل أن يتخلص المرء من أعباء العمل ، ولكنى اكتشفت الآن أن احدا لا يعير ما أقول اهتماما . كنت أتخيل اننى شخص مشهور ولكنى حينما آتى الى المكتب

واتخذ لى مجلسا فيه ، يحييني الجميع ثم ينسون وجودى ، فخير لى اذا أن ابتعد عنهم وافسح لهم الطريق . ان ابنى يقوم بادارة المؤسسة على اكمل وجه ، ولكنى كنت أود ان يشعروني ، ولو قليلا ، انهم فى حاجة الى».

ان مثل هؤلاء الناس يعانون أشقى واتعس اختبار فى حياتهم . ان رغبتهم العميقة هى أن يسعى الناس وراءهم ، ولكن رغبتهم لا تتحقق . انهم يريدون من الناس أن يقدروهم ويجلوهم اذ ان هذا مطلب اساسى فى الحياة . ولكن هل مثل هذا المطلب مقصور على سن التقاعد فقط ؟ ان الناس فى جميع أطوار الحياة يتمنون أن يكونوا مرموقين ، وهناك المثال :

اخبرتنى فتاة فى ربيعها الحادى والعشرين انها لم تكن مرغوبا فيها منذ ولادتها ، وقد أوحى اليها بهذا الشعور شخص ما ، وغاصت هذه الفكرة المزعجة فى أعماق عقلها الباطن مخلفة فيها شعورا كبيرا بالنقص واستنكارا للذات ، مما جعلها خجولا ، متخلفة ، منطوية على نفسها، منعزلة ، تعيسة . وكانت فى الواقع شخصية غير متكاملة ، وكان علاج هذه الحالة يستلزم تجديد حياتها الروحية ، وخاصة نوع تفكيرها . وحينما استجابت للعلاج واطلقت ما بداخلها من قدرات ، اصبحت شخصية محببة الى النفوس وعاد اليها هناؤها .

وثمة عدد كبير من الناس ، ليسوا بالضرورة فريسة للصراع النفسى اللاشعورى ، لم يتمكنوا من السيطرة على نفوسهم فى صراعهم مع الشهرة . انهم يحاولون جادين ، وقد يغالون فى تصرفاتهم ، بطرق قاسية عليهم ، ولكنهم يلجأون اليها لعلهم يستميلون الناس الى محبتهم . ولذلك فنحن نلاحظ اليوم فى اماكن كثيرة ، اناسا يأتون من الاعمال ما لا يريدون لرغبتهم الجامحة فى الحصول على الشهرة فى معناها السطحى كما يعرفه المجتمع الحديث .

اما واقع الحال فهو انه يمكن الحصول على الشهرة باتباع بعض الأساليب السهلة الطبيعية العادية . مارس هذه الأساليب باجتهاد تصبح رجلا محبوبا .

فأولا : كن شخصا مريحا ، بمعنى ان يرتاح الناس الى عشرتك . دون مشقة ، فانه يقال عن بعض الأشخاص : « انك لا تستطيع مجاراته» فبينك وبينه حاجز لا تستطيع أن تتخطاه . أما الشخص المريح فهو سهل المعشر ، طبيعى لا يعرف التكلف ، يتمتع باللطف والوداعة والبهجة . وحينما تكون معه ، تشعر بالألفة كما لو كنت ترتدى غطاء راس انت معتاد عليه أو معطفا اثيرا لديك ، بعكس الشخص الذى لا يتجاوب مع من حوله ، منطويا على ذاته ، فانه لا يستطيع أن يندمج مع الجماعة ، لانه يشعرك دائما انه خارج الدائرة ، فلا تعرف كيف تعامله ولا كيف يستجيب لمعاملتك. ولذلك فانك لا تشعر فى محضره بالمرونة أو السهولة .

كان بعض الشبان يتحدثون عن صبى يبلغ من العمر سبعة عشر عاما، وكانوا يحبونه غاية الحب وهذا بعض ما قالوه عنه : « انه لطيف المعشر، رياضى بارع ، وتسهل صداقته » . فمن الأهمية بمكان أن تربى فى نفسك هذه الخلة الطبيعية لأن مثل هذا الشخص يوصف عادة بأنه يتمتع بنفس كبيرة . أن صغار النفوس هم من يهتمون كثيرا بكيف تعاملهم ، ويدب الحسد فى قلوبهم بخصوص مرتبتهم ومركزهم ، ويتمسكون بدقة بحقوقهم ، وهم فى نفس الوقت جامدون ومن السهل أن تغضبهم .

ان اعظم مثل على صدق هذه الحقائق هو جيمس أ . فارلى ( James A. Farley ) المدير السابق لعموم بريد الولايات المتحدة. قابلته لأول مرة منذ بضع سنوات خلت ، ثم التقيت به ثانية منذ بضعة شهور فى حفل حاشد بالناس ، ولكنه ما كاد يرانى حتى نادانى باسمى ، وكانت هذه لفتة انسانية لم انسها ، وهى احدى الأسباب التى جعلتنى اتعلق به دائما .

وقد وقعت حادثة لطيفة توضح سر هذا الرجل الذى استطاع أن يكتسب محبة الناس له ، فقد كان على مرة ان القى حديثا فى فلادلفيا فى حفل غداء عن « الكتاب والمؤلف » ، وكان يشاركنى فى هذا الحديث مستر فارلى ومؤلفان آخران . والحادثة التى انا مزمع أن أصفها لك ، لم يتسن لى رؤيتها بنفسى ، اذ حضرت متأخرا ، ولكن ناشر مؤلفاتى رآها ووصفها لى وهذا

مفادها : بينما كان خطباء الحفل يسيرون فى ردهة الفندق اذا بهم يمرون بوصيفة من المليونين تقف بجانب عربة محملة بالملاءات والمناشف وبعض اللوازم الأخرى لفرش الغرف ، ولم تكن الفتاة تعير هؤلاء القوم التفاتا وهم يمشون متحاشين عربتها ، ولكن مستر فارلى تقدم اليها ، وضغط على يدها قائلا : « هالو . كيف حالك ؟ انا جم فارلى . ما اسمك ؟ اننى مسرور برؤيتك » .

ويستطرد الناشر قائلا انه حينما التفت اليها بعد ان غادرت الجماعة المكان ، رآها وقد فغرت الدهشة فاها وعلت وجهها ابتسامة جميلة . وكانت هذه الحادثة مثلا صارخا للشخص الذى تخلص من حب الذات ، فصار معشره لطيفا واستطاع أن يوطد علاقات ناجحة ووثيقة مع الآخرين.

اجرى قسم علم النفس باحدى الجامعات استفتاء عن الصفات التى يجب أن يتحلى بها الشخص ليكسب محبة الناس أو كراهيتهم . وقد وضعت مائة صفة من هذه الصفات تحت اختبار علمى دقيق ، فوجد أن المرء يجب أن يحوز على ست واربعين منها ليستحوز على محبة الناس . ويبدو أن هذا أمر غير مشجع اذا كان لا بد لك من الحصول على هذا العدد الوفير من الصفات لتصبح مشهورا . لكن المسيحية تنادى بصفة واحدة اساسية تدفع الناس لان ينزلوك من قلوبهم منزلة الحب الصحيح ، الا وهى أن تتحلى بالاهتمام العميق بالآخرين ، وتحبهم من كل القلب ، فاذا ما ربيت فى نفسك هذه الصفة ، تبعتها باقى الصفات المطلوبة .

فاذا لم تكن ذلك الشخص الذى يرتاح الآخرون الى معاشرته ، اشير عليك ان تحلل شخصيتك تحليلا دقيقا لتخلصها مما يعتورها من الصفات غير المحببة سواء اكانت ظاهرة أم مستترة . ولا تتوهم أن الآخرين لا يحبونك لنقص فيهم هم ، ولكن الأجدر أن تعتبر نفسك مسئولا عن هذه العلة ، وتعزم على أن تستكشفها وتتخلص منها ، وهذا أمر يستلزم أمانة دقيقة بل قد يحتاج الى اخصائيين ليساعدوك فى هذا المضمار . والصفات التى يمكن أن ندعوها « خادشة » ربما قد تغلغلت فى شخصيتك على مر السنين ، وكنت تظنها ضرورية للدفاع عن النفس ، او جاءت نتيجة لمواقف معينة منذ حداثتك ، وبغض النظر عن مصدرها ، فانك عن طريق دراسة

ذاتك علميا وبشعورك بالحاجة الى التغيير ، تستطيع التخلص منها ، ويتبع ذلك عملية رد اعتبار جديد لشخصيتك .

جاءنا رجل الى عيادة الكنيسة طالبا المعونة فى اصلاح صـــلاته الشخصية ، وكان يبلغ من العمر حوالى خمسة وثلاثين عاما ، وكان من الأشخاص الذين يروق لك ان تتطلع اليهم مرتين اذا لم يكن ثلاث مرات ، فهو متزن الى ابعد حد وذو تأثير طاغ ، وحينما تتأمله سطحيا تدهش كيف لا يحبه الناس . وبدا الرجل يقص علينا سلسلة طويلة من الظروف السيئة والحوادث الأليمة عن فشله فى علاقاته مع الناس ، ثم قال :

« اننى افعل ما بوسعى ، وأحاول أن أطبق المبادىء التى تعلمتهـا عن كيفية مجاراة الناس ولكن كل جهودى تبوء بالفشل . فبرغم كل ذلك لا يحبنى الناس والأدهى من ذلك أننى ادرك هذه الحقيقة » .

وبعد أن تحدثنا اليه ، لم يكن من الصعب علينا أن ندرك علته ، اذا كان حديثه يتسم بطابع الانتقاد المستمر ، ومع أنه حاول اخفاءه ولكنـه لم يستطع . وكانت له طريقة غير محببة فى ضم شفتيه ، توحى بنوع من التأنيب او التوبيخ لمحدثه ، كما لو كان هو أكثر امتيازا وترفعا . وبالاختصار كان الترفع ظاهرة واضحة عليه وكان متصلبا لا مرونة فيه .

ثم أخذ يتساءل : « الا توجـد وسيلة اغيـر بها ذاتى حتى يحبنى الآخرون ؟ اليست هناك طريقة أتخلص بها لا شعوريا من الضرب على الوتر الخاطىء فى معاملة الناس ؟ » وكان واضحا أن الشاب محب لذاته ومنطو على نفسه ، ولم يكن يحب أحدا الا نفسه فقط ، فكان يقيس ، لا شعوريا، كل شىء حسب تفاعله معه ، ولذلك كان علينا ان نعلمه أن يحب الآخرين وينسى نفسه ، الأمر الذى كان يخالف تماما نوازعه وأفكاره . ولكن كان هذا الاجراء حيويا تماما فى سبيل حل مشكلته . لقد لاحظت انه كثير التهيج مع الآخرين ويحقد عليهم فى نفسه ، وان كان يحاول اخفاء هذا الصراع حتى لا يظهر اثره معهم ، ولكنه داخليا كان يحاول أن يجعل كل شـخص حسب رأيه هو . وقد لاحظ الناس هذه الصـفة فيه وان لم يحاولوا أن يذكروها له ، ولذلك قامت الحواجز فى معاملتهم معه .

ولما كانت افكاره من نحو الناس منفرة ، فقد تبع ذلك فتور فى معاملته الشخصية معهم ، ولكنه كان من الكياسة بحيث لا يظهر امامهم خشنا غليظ الطبع ، ومع ذلك فقد فطن الناس ، لا شعوريا ، الى البرودة فى معاملاته ، ولذلك « ابتعدوا عنه » مما سبب له الما عميقا ، ويرجع السبب فى معاملاتلهم له على هذا النمط ، الى انه هو سبق « فابتعد عنهم » اذ أحب نفسه واعتبر ذاته فقط فلم يحاول ان يحب الآخرين. كان يعانى من حب ذاته ولا علاج لهذا الداء سوى محبة الآخرين .

وحينما كشفنا له حالته انتابته الحيرة والذهول ، ولكنه كان مخلصا حينما لجأ الينا وكان ينوى اتباع ما نشير به عليه ، ولذلك عمل على ان يحب الآخرين بدل حبه لنفسه ، وقد استلزم ذلك تغييرا جذريا فى أسلوب حياته ، ولكنه اخيرا نجح فيما أراد . واحد الأساليب التى اقترحناها عليه هو انه قبل أن يهجع الى فراشه فى المساء ، يقوم بكتابة قائمة بالأشخاص الذين قابلهم فى خلال النهار ، كسائق سيارة نقل الركاب مثلا ، او بائع الجرائد ، ثم يصور فى ذهنه كل شخص ممن ورد اسمه بهذه القائمة ويستحضر صورة وجهه فى عقله ويفكر فكرا عطوفا نحو هذا الشخص ، ثم يصلى من اجل كل واحد منهم الى أن يغمر المحيط الذى يعيش فيه بالصلوات ، ولكل منا عالمه الخاص من الناس الذين يتعامل معهم ويختلط بهم بطريقة أو بأخرى .

وكان أول شخص قابله فى الصباح ، خارج محيط أسرته ، هو عامل المصعد فى المنزل الذى يقطنه ، ولم يكن من عادته أن يخاطب هذا العامل بأكثر من كلمة صباح الخير بطريقة مصطنعة لا حياة فيها ، ولكنه فى هذه المرة صرف بعض الوقت يتحدث مع هذا العامل وسأله عن أحوال اسرته وعن اهتماماته فى الحياة ، فوجد أن للرجل وجهات نظر لها قيمتها وأن له اختبارات خلابة ، فبدأ يرى قيمة جديدة لشخص لم يكن فى نظره من قبل سوى انسان آلى يرتفع بالمصعد الى أعلى ثم ينزل به الى اسفل ، والواقع انه بدأ فعلا يحب هذا العامل ، كما أن ذاك ايضا بدأ يراجع افكاره من نحو هذا الشاب الذى لم يكن يعيره كثير اهتمام من قبل ، وبذلك توطدت بينهما علاقة ودية . قس على هذا المنوال ما حدث له مع اشخاص كثيرين .

وفى يوم من الأيام قال لى هذا الشاب : « ان العالم ملىء بالناس الظرفاء ولم أكن أدرى ذلك من قبل » . وحينما ألقى بهذه الملاحظة ، كان ذلك دليلا على انه فقد نفسه ، ولما خطا هذه الخطوة ، حسب قول الكتاب الحكيم ، قد وجدها ، فحينما فقد نفسه وجدها ، بل ووجد معها أصدقاء جددا كثيرين اذ قد تعلم الناس بدورهم ان يحبوه .

ولقد كان تعلم الصلاة لأجل الآخرين أمرا مهما فى تأهيل هذا الشاب لأنك اذ تصلى من أجل شخص ما فانك تجنح الى تبسيط اتجاهك الشخصى نحوه ، وبذلك ترفع العلاقة بينكما الى مستوى أعلى ، فتفيض أجمل الفضائل من هذا الشخص اليك كما ينساب أحسن ما فيك نحوه ، وحينما تتلاقى مثل هذه المشاعر العليا بين شخصين ، تتوطد بينهما رابطة عليا أيضا من التفاهم .

فمحبة الناس اذا هى أصلا انعكاس محبتك لهم . ان من أشهر رجال الولايات المتحدة هو المرحوم ول روجرز ( Will Rogers ) ،واحدى العبارات المميزة التى فاه بها هذا الرجل هى : « لم أقابل شخصا واحدا لم أحبه » . قد ترى فى هذا شيئا من المبالغة ولكنى متأكد ان ول روجرز كان يعنى ما يقول ، لأن هذا فعلا كان شعوره نحو الآخرين ، ونتيجة لذلك فتح الناس له قلوبهم كما تتفتح الزهور لأشعة الشمس .

وقد يقدم بعضهم هذا الاعتراض الواهى وهو أنه من الصعب أن نحب بعض الناس . ونحن نسلم ان بعض الناس بالطبيعة لهم جاذبية أكثر من غيرهم ، ولكن المحاولة الجادة للتعرف على اى شخص ستكشف أن لديه صفات نبيلة بل محببة .

كان أحدهم يعانى من عدم قدرته على التغلب على مشاعر السخط من نحو بعض الأشخاص الذين يختلط بهم ، فكان يحمل لبعضهم بغضا شديدا لأنهم كانوا يسببون له ازعاجا شديدا ، ولكنه تغلب على هذه المشاعر بأن جهز قائمة مستوفاة بكل الصفات المحببة فى هؤلاء الأشخاص الذين سببوا له الاثارة والازعاج ، وبات يضيف صفات جديدة لهذه القائمة يوميا ، وقد انتعش اذا وجد أن هؤلاء الناس الذين ظن انه لا يحبهم ، يتمتعون بمزايا

كثيرة جذابة والواقع ان الأمر اختلط عليه اذ كيف ساغ له أن يكرههم من قبل وهم يتمتعون بمثل هذه الصفات النادرة ، وبالطبع فى الوقت الذى كان هو يحاول أن يكتشف فيهم هذه الصفات الجميلة ، كانوا هم بدورهم يفعلون نفس الشىء نحوه .

فاذا كنت قد قطعت مرحلة من الحياة دون أن تكون لك علاقات طيبة مع الآخرين ، فلا تتوهم انك عاجز عن التغيير ، ولكن عليك أن تقوم بخطوات ثابتة واكيدة لحل هذه المعضلة . ان فى مقدورك تغيير الوضع وان تصبح رجلا مشهورا ومحبوبا ومكرما ، هذا اذا رغبت فى بذل الجهد المطلوب . ودعنى أذكرك ، كما أذكر نفسى ، ان اكبر مأساة يواجهها الشخص العادى هى اننا نصرف معظم حياتنا محاولين اصلاح اخطائنا .

فاننا قد نرتكب غلطة ونحتضنها ونرعاها ولا نحاول تغييرها كابرة مكسورة فى مجرى اسطوانة فى فوتوغراف ، وبذلك نسمع لحنا مشــوها المرة بعد الأخرى . فنحاول اذا أن ترفع الابرة من المجرى وحينئذ يختفى النشاز ويحل الانسجام محله ، لاتصرف وقتا أكثر فى حياتك محاولا اصلاح اخطائك فى عــلاقاتك الانسانية ، بل اصرف باقى حياتك مهذبا ما لديك من امكانيات عظمى للصداقة والود ، لأن العلاقات الانسانية أمر حيوى للحياة الناجحة السعيدة .

وثمة عامل آخر هام فى كسب محبة الآخرين وهو أن تحاول أن ترفع من نفسياتهم ، لأن النفس هى جوهر شخصياتنا ولذلك فهى مقدسة لدينا ، وكل شخص تساوره رغبة طبيعية بأن يشعر النــاس بأهميته ، فاذا ما حاولت أن احط من قدرك وبالتالى أشعرتك بعــدم اهميتك ، فقد تتظاهر بالضحك ، ولكن فى الواقع قد جرحتك جرحا عميقا ، اننى حينما اظهر فظاظة من نحوك ، فقد تكون انت كريما وتعاملنى بلطف ، ولكنك اذا لم تكن على درجة كبرى من النمو الروحى ، فانك لن تستطيع أن تحبنى كما يجب .

ومن ناحية اخرى اذا رفعت من احترامك لنفسك وساهمت فى اشعارك بقيمتك الشخصية ، فانى بذلك اظهر اجلالا لذاتك ، وقد عاونتك على أن

تظهر الجانب الافضل فى نفسك ، ولذلك فانت تقدر ما قمت به من نحوك ، ويغمرك شعور العرفان بالجميل ويزداد حبك لى .

قد يكون تصغير ذات شخص آخر بصورة مخففة ، ولكن لايستطيع المرء ان يقدر قيمة الجرح العميق الذى ينجم عن عبارة عابرة او عن موقف قد لا يقصد منه الاساءة . وهناك طريقة بها تجرح شعور الآخرين وتحقر ذواتهم حينما تكون فى جمع من الاصدقاء ويلقى احدهم دعابة يضحك منها الجميع فرحا وتقديرا ، فانتظر حتى تهدأ الضحكات ، ثم قل معلقا على ما سمعت : « حقا انها نكتة لطيفة بدون شك ، ولقد قراتها فى احدى المجلات السيارة فى الشهر الفائت » وبالطبع سيثير مثل هـذا القول فى نفسـك شيئا من الاحساس بأن يعرف عنك الآخرون انك رجل واسع الاطلاع ، ولكن هلا فكرت فى شعور ذاك الذى القى النكته ؟ .

لقد سلبته متعة انه القى نكتة لطيفة ، وقـد زحزحته من مكـانته الملحوظة بين الجماعة واغتصبتها لنفسك ، بل الواقع انك استلبت الهواء الذى يملأ اشرعته وتركته محسـورا مهانا . لقد اراد ان يستمتع بمكانة مرموقة للحظات وجيزة ، ولكنك حرمته هذا الشعور الجميل . ولا تظن انك ستزداد قيمة فى عيون احد من الحاضرين . فكم بالحرى فى عينى ذاك الذى القى النكته ؟ ! ولذلك فيجب ان تترك القوم فى حالهم سواء راقت لك الدعابة أو لم ترق .

واذكر ان الرجل قد يشعر بشىء من الخجل والارتباك ، وكـان فى امكانك ان تتجاوب معه فتشعره بالسعادة . فلا تحاول ان تقلل من قيمة الناس بل اعمل على رفع شعورهم لذواتهم وبذلك تكسب محبتهم .

فى اثناء كتابة هذا الفصل ، استمتعت بزيارة صديق عزيز على هو الدكتور جون و . هوفمان ( John W.H›Ŧn ɩn ) الذى كان ذات يوم رئيسا لجامعة اوهايد الوسلية ، وبينما كنت اجلس واياه فى مدينة باسادينا ادركت من جديد قيمة هذا الرجل عندى . فمنذ سنين خلت ، وبالذات فى الليلة التى سـبقت تخرجى من الكلية ، حضرنا معه وليمة مع « جمـاعة الاخوة » بهذه الكلية ، وكان هو رئيس الحفل والمتحدث فيه . وبعد انتهاء

الغذاء طلب منى أن أرافقه حتى منزله . كانت ليلة من ليالى يونيو القمرية الجميلة ، واخذ الرجل يحدثنى فى اثناء الطريق عن الحياة والفرص المتاحة فيها ، ثم همس فى اذنى عن الفرصة اللامعة التى تنتظرنى فى العالم الذى انا موشك أن الجه .

ولما وصلنا الى مسكنه وضع يده على كتفى وقال : « نورمان ، لقد احببتك دائما وانى اثق بك . ان لديك امكانيات عظيمة وسأفخر بك على الدوام . وهذه صفات متأصلة فيك » . ولا شك انه أعطانى قيمة اكثر مما استحق ، ولكن ذلك افضل بكثير من الحط من قيمة الانسان .

ولما كانت الليلة قمرية صافية الأديم ، وكانت تسبق تخرجى مباشرة وكانت الاثارة تملأ قلبى . فقد شعرت بعواطفى تتأجج فى داخلى ، فقلت له « أسعدت مساء » بعينين مغرورقتين بالدموع حاولت أن اخفيهما عنه . وها قد مرت سنوات طويلة منذ ذلك الوقت ، ولكنى لم انس حديث تلك الليلة ولا كيف القاه على مسامعى . ولقد تعمق حبه فى قلبى طيلة هذه السنين .

ولقد اكتشفت بعدئذ انه قال مثل هذه العبارات لكثيرين من الفتيان والفتيات الذين أصبحوا فيما بعد رجالا وسيدات فى المجتمع . وقد أحبوه بدورهم لانه احترم ذواتهم وعمل على رفع نفسياتهم ، ولقد استمر طيلة السنوات الماضية يكتب لى ولغيرى مهنئا ومشجعا لأجل امور بسيطة اديناها مع العلم ان كلمة موافقة منه تعنى لنا الكثير ، فلا غرابة اذا أن نال هذا الرجل الوقور محبة آلاف الناس الذين عرفوه ولاعجب فى ولائهم له .

فكل شخص تمد له يد العون ليصبح رجلا قويا نافعا فى المجتمع ، سيهبك بدوره ولاءه الذى لاحد له ، فحاول أن تبنى اشخاصا كثيرين بقدر المستطاع وافعل ذلك دون انانية ، بل فقط لانك تحبهم وترى الامكانيات الكامنة فيهم . افعل هذا ولن تشعر بعد ذلك انك بحاجة الى الأصدقاء ، فان الكثيرين الذين خدمتهم سيذكرونك بالخير . ساعد الناس واغمرهم بحب صاف واصنع معهم خيرا وسترى أن تقديرهم لك ومحبتهم أياك ستفيض منهم اليك .

ان القواعد الأساسية لكسب محبة الناس ليست فى حاجة الى شرح طويل او الى توكيد مضن ، لانها فى غاية البســاطة وتعبر بسهــولة عن حقيقتها ، ومع ذلك فهأنذا اضع امامك عشرة قواعد تساعدك على كسب محبة الآخرين وتقديرهم .

ولقد اختبرت صحتها مرات لا حصر لها ، فمارسها بأمانة واخلاص الىأن تصبح خبيرا فيها وبذلك يحبك الآخرون :

١ ــ تعلم ان تتذكر الأسماء ، فان القصور فى هذا الأمر قد يفسر على انك لا تهتم باصحاب هذه الأسماء الاهتمام الكافى . ان اسم الشخص عزيز عليه الى ابـــعد حــــد .

٢ ــ كن لطيف المعشر حتى لاتثقل على الناس معاشرتك ، كن كغطاء راس مألوف لصاحبه ، كن ودودا مخلصا .

٣ ــ لتكن السهولة والمرونة من صفاتك بحيث لا يكدر صفوك مكدر .

٤ ــ لا تكن مغرورا ، واحذر التظاهر أمام الناس بأنك عليم بكل شىء بل كن طبيعيا ومتواضـــع النفس .

٥ ــ كن لطيفا يرغب الناس فىمعاشرتك والاختــلاط بك لينـــالوا بعشيرتك ما ينبه فيهم الأحاسيس الطيبة .

٦ ــ ادرس شخصيتك لتنقى العناصر « الخادشة » حتى تلك التى قد لا تشعـــــر بهـــــا .

٧ ــ حاول ان تصلح بامانة واخلاص وبطريقة مسيحية اى ســـوء تفاهم بينك وبين الآخرين ، سواء فى الماضى أو فى الحاضر . افرغ قلبك من كل الشــــكاوى .

٨ ــ مارس أن تحب الناس الى أن يصبح ذلك شيئا اصيلا فى نفسك، واذكر ما قاله ول روجرز : « لم اقابل شخصا واحدا لم احبه » .

٩ ــ لا تفلت منك فرصة تهنئة شخص بنجاح ، او تعزية آخر لحزن او فشل .

١٠ ــ ليكن لك اختبار روحى عميق حتى تستطيع أن تعين أولئك الذين تقدم لهم يد المساعدة ، على أن يجابهوا الحياة بقوة اكثر وبتأثير افعل هب الناس قوة يهبوك حبا .

الفصل السادس عشر

# وصفة للقلوب الجريحة

« ارجو أن تعطينى وصفة لازالة الهم والاسى » .

تقدم بهذا الطلب الغريب المؤثر رجل يعانى من الشعور بالعجز ، واخبره طبيبة المعالج ان ذلك لايرجع لأى مرض عضوى ، اذ كانت علته فى قصوره عن أن يرتفع فوق أحزانه ، لأنه كان يشكو « ألما فى شخصيته » نتيجة حزن مفرط ونصحه طبيبه بأن يلجأ لاستشارة روحية لعل فيها علاجه وهكذا جريا عن نسق الاصطلاحات الطبية ، كرر الرجل سؤاله : « أهناك وصفة روحية تستطيع ان تخفف آلامى الباطنية المستمرة ؟ اننى على يقين أن الحزن ضريبة يدفعها كل الناس ، وأود أن أجابهه كالآخرين تماما . لقد حاولت جهدى ولكنى لا اجد سلاما » . ثم كرر نفس السؤال بابتسامة باهتة حزينة : « أعطنى وصفة طبية لعلاج الحزن والأسى » .

والواقع أن هناك « وصفة » للقلوب الجريحة ، واحدى عناصر هذه الوصفة هو النشاط الطبيعى . فان الذى ابتلى بالحزن عليه انيتجنب العزلة واجترار آلامه واحزانه ، بل يجب ان يشغل نفسه ببرنامج نشاط طبيعى ليحل محل هذا التأمل العقيم الذى يضنى العقل ويزيد النفس مرارا وألما ، لان المجهود العضلى يشغل حيزا من المخ وبذلك يرتفع عنه الضغط ويشعر بالراحة والصفاء .

نصح احد المحامين ، وكان رجلا ذا فلسفة صائبة وحكمة بالغة ، نصح سيدة هد الحزن كيانها ، بأن أحسن علاج للقلب الكسير هو : « أن تأخذ فرشاه للتنظيف وتنحنى على ركبتيها وتجهد نفسها فى العمل. اما احسن علاج للرجل فهو يأخذ فأسا ويقطع اخشابا الى أن يناله التعب والارهاق »

ومع أن هذه الطريقة لا تضمن العلاج الكافى لشفاء القلوب الجريحة، الا انها تعمل على تخفيف الالم على كل حال .

فمهما يكن نوع آلامك فان اولى الخطوات هى أن تعزم عزما اكيدا على أن تهرب من مواقف الهزيمة التى ربما أحاطت بك ، مع مافى هذا الأمر من صعوبة، ثم تستأنف مرة اخرى حياتك المادية . خذ مكانك فى ركب الحياة الرئيسى فى مختلف أنشتطه ، استأنف علاقاتك بمعارفك القدامى ثم كون صداقات جديدة ، واشغل نفسك سيرا على الاقدام ، وركوبا على الخيل ، وسباحة ولعبا ، واجعل الدماء تجرى فى عروقك نشيطة ، واشغل نفسك تماما فى مشروع ذى قيمة ، واملأ ايامك بالنشاط الخلاق ، ولا تنس ما للرياضة الجسدية من فاعلية ، واستخدم عقلك فى مشغوليات نافعة تطلق ما بداخله من طاقات . وتيقن انها مشغوليات تستحق الكفاح من اجلها ولها الطبيعة البناءة . ان الهروب السطحى عن طريق النشاط المحموم كاقامة الحفلات وارتشاف الخمر . قد يخفف الالم وقتيا ولكنه لا يشفيه .

ان الطريقة المثلى والطبيعية للتخلص من الأسى هى أن تفسح طريقا للتنفيس عن الحزن . وثمة وجهة نظر حمقاء متفشية فى وقتنا الحاضر وهى انه لا يجوز للمرء أن يظهر حزنه ، اى انه ليس من اللائق ان يبكى ويعول أو ينفس عن حزنه بالطريق الطبيعى من بكاء ونحيب ، وفى هذا تجاهل لناموس الطبيعة ، اذ انه امر طبيعى أن يبكى المرء اذا ما حل بساحته الم أو حزن ، بل أن البكاء طريق للتنفيس وضعه الله القدير فى جسم الانسان ويجب أن يستخدم عند الحاجة اليه .

فاذا ما حاولت أن تكبح الحزن وتمنع التنفيس عنه وتحكم الصمام عليه ، فانك بذلك تهمل فى استخدام وسيلة وضعها الله فى جسمك للتخلص من وطأة الحزن وهى ككل الوسائل التى تؤدى عملا فى جسم الانسان وفى

الجهاز العصبى ، يجب أن تحكم ولكن لا تجحد على الاطلاق . فان بكاء رجل او امراة يعين على التخلص من الحزن والاسى ، ولكنى أحذر بشـــدة الا تستخدم هذه الوسيلة بدون داع والا فانها تصبح عملية مألوفة ، لأنه اذا حدث ذلك فانها قد تتخذ طبيعة الحزن الشاذ وقد تتطور الى مرض عقلى ، ولذلك فالانطلاق بلا قيود من أى نوع امر محظور .

اننى أتلقى سيلا من الرسائل من أناس فقدوا احباءهم ويخبروننى انه من الصعب عليهم أن يذهبوا الى نفس الأماكن التى اعتادوا أن يرتادوها معا او يلتقوا بنفس الأشخاص الذين اعتادوا صحبتهم معا ، ولذلك يتجنبون هاته الأماكن المألوفة واولئك الأصـــدقاء القدامى . واننى أعتبر هذه غلطة كبرى فان السر فى علاج الحزن هو ان يكون المرء عاديا وطبيعيا بقدر الامكان . ولا يدل هذا على الخيانة أو عدم الاكتراث ، لكن هذه الخطة ضرورية لتحاشى حالة الحزن الشاذ ، اذ أن الحزن العادى امر طبيعى ، وتظهر طبيعيته فى قدرة الشخص على ممارسة أعماله ومسئولياته كسابق عهـــده ، ولكن العلاج الأقوى والأعمق هو بالطبع العزاء العلاجى الذى ينجم عن الثقة بالله، لأن الوصفة الاساسية لعلاج القلوب الكسيرة هى بالضرورة الرجوع الى الله فى ايمان كامل وتفريغ العقل والقلب لديه ، والمثابرة على سكب النفس روحيا لديهستجبر كسر هذه القلوب الكسيرة . ان هذا الجيل الذى يعانى اكثر مما عانى من سبقوهفى العصور السالفة ، يحتاج اكثر مما يحتاج ، الى أن يتعلم هذا الدرس الذى خبره أحكم رجال الدهور ، وهو أنه لاعلاج لآلام البشرية جمعاء سوى استخدام الايمان القويم .

كان الأخ لورانس احد عظماء من عاشوا على وجه هذه البسيطة وقد قال : « اذا كنا نود أن ندرك فى هذه الحياة سلام الفردوس الصافى ، فعلينا أن ندرب انفسنا مع الله من الآن فى حديث مألوف ووديع ورقيق » .

فليس من الحكمة أن نحاول حمل ثقل الأحزان والآلام الذهنية دون معونة الهية ، لأن مثل هذا الثقل أكثر جدا مما يستطيع المرء احتماله . فانجح وسيلة وأسهلها للتخلص من الأحزان هو أن نشعر شعورا أكيـــدا بوجود الله ، فان هذا الشعور يلطف الم القلب ويضمد الجرح فى النهاية. والرجال والنساء الذين جازوا فى مآس محزنة يقرون بفاعلية هذه الوسيلة.

وهناك عنصر علاجى هام آخر فى وصفة علاج القلوب الحزينة هو أن يحصل المرء على فلسفة سليمة ومقنعة عن الحياة والموت والخلود . وانى من جانبى ، حينما حصلت على هذا الايمان الوطيد ، أنه لا يوجد موت ، وأن الحياة وحدة متماسكة ، وأن هذه الحياة وما بعدها وحدة لا تنفصم ، وان الوقت الحاضر والأبدية متصلان ، وأن هذا الكون وحدة لا تتجزأ ، أقول اننى حينما اكتشفت كل هذه الحقائق شعرت أننى حصلت على اهم فلسفة مرضية ومقنعة فى حياتى بجملتها .

ان هذه القناعات مبنية على اسس وطيدة ، أولها هو الكتاب المقدس، فاننى اعتقد أن هذا الكتاب يمنحنا الادراك العلمى السليم — كما سيثبت فيما بعد — بخصوص هذا السؤال الخطير : « ماذا يحدث حينما يغادر الانسان هذا العالم ؟ » ويحدثنا هذا الكتاب ، فى حكمة بالغة ، أنه يمكننا ادراك هذه الحقائق بالايمان . يقول الفيلسوف هنرى برجسون ( Henri Bergson ) ان الطريق الوطيد لمعرفة الحق هو بالادراك الحسى ، وبالحدس ، وبالاستنتاج والاستدلال الى حد ما ، ثم بأخذ « قفزة هائلة » .

وعن الحدس تصل الى الحقيقة ، اذ تشرق عليك لحظة مجيدة فيها فقط « تعرف » ، وهذا ما حدث لى بالضبط .

اننى مقتنع اقتناعا كليا ومخلصا بهذا الحق الذى أسطره هنا ، ولا يساورنى فيه أدنى شك ولو للحظة بسيطة ، فلقد توصلت الى هذا الايمان الايجابى ولكن تدريجيا ، ثم لحظة حاسمة حينما عرفت فعلا .

ان مثل هذه الفلسفة لا تدفع الحزن حينما يموت عزيز علينا ونفترق عنه بالجسد ، ولكنها ترفعه وتبدده وتملأ عقلك بالفهم العميق لمعنى وقوع هذا الحادث الذى لا يمكن رده ، وتهبك ثقة وطيدة فى أنك لم تفقد هذا العزيز الذى انتقل . فعش بهذا الايمان ، يمتلىء قلبك بالسلام ويفارقه الألم .

لترسخ فى عقلك وفى قلبك كلمة من أعجب ما جاء فى الكتاب المقدس: « ما لم ترعين ولم تسمع أذن ولم يخطر على بال انسان ما اعده الله للذين يحبونه » ( كورنثوس الاولى ٢ : ٩ ) .

وهذا يعنى انك لم تر ، مهما تكن قد رايت ومهما يكن عجيبا ما رايت، شيئا يمكن أن تقارنه بتلك الأشياء العجيبة التى اعدها الله للذين يحبونه ويضعون ثقتهم فيه . به وفوق ذلك يقول انك لم تسمع شيئا يمكن ان تقارنه بتلك العجائب المذهلة التى أعدها الله للذين يتبعون تعاليمه ويعيشون حسب روحه الأقدس . انك لم تر ولم تسمع ، كما لم يخطر لك على بال ما قد أعده . ان هذه العبارة تحمل بين طياتها العزاء الكامل والخلود الاكيد والاتحاد الوطيد ، وكل ما هو طيب وجميل لأولئك الذين يركزون حياتهم فى الله .

وبعد سنين كثيرة من قراءة الكتاب المقدس ، وبعد ان خبرت عن كثب حياة كثيرين من الناس فى مختلف نواحيها ، أود ان اقرر بصراحة وجلاء ، صدق هذا الوعد الذى جاء بالكتاب المقدس ، وهو ينطبق حتى فى أثناء هذه الحياة ، فان الناس الذين يعيشون على مثال حياة المسيح ، تحدث لهم اشياء تكاد لا تصدق .

وتنطبق هذه الحقيقة ايضا على حال الذين فارقونا وعلاقتنا بهم ، ونحن لا نزال فى هذه الحياة ، فالذين سبقونا عبروا هذا الحاجز الذى ندعوه الموت . وانى استعمل كلمة « حاجز » بشىء من الاعتذار لأن تفكيرنا عن الموت كثيرا ما اتخذ فى أذهاننا صفة العازل . ان العلماء الذين يدرسون هذه الأيام فى ميدان النفس الروحى وفى ما هو خارج الادراك الحسى ، ويجرون تجاربهم فى مجال الغيبيات ، وفى توارد الخواطر وفى الفراسة ( وكانت هذه جميعها تعتبر قبلا وقفا على الشواذ وحدهم ، اما الآن فهى حقائق ثابتة معترف بها ) ، هؤلاء العلماء يؤمنون أن الروح تحيا وتتخطى حاجز الزمن والمكان . اننا حقيقة على شفا أعظم اكتشاف علمى فى التاريخ يبرهن ، بطريقة استقصائية تجريبية ، وجود الروح وخلودها .

منذ سنين طويلة وانا دائب على جمع سلسلة من الوقائع التى لا يساورنى شك فى صحتها ، وهى تؤكد بصفة قاطعة أننا نعيش فى عـــالم حى ، قاعدته الأساسية هى الحياة لا الموت .

ان لى ثقة بالناس الذين ادلوا الى باختباراتهم فى هذا المضمار ، وانى لمقتنع تماما بأنها جميعا ، تشير الى عالم متصل بعالمنا وتربطنا به وشائج متينة ، بها تحيا الأرواح على كلا جانبى الحياة ، فى علاقة لا تنفصم عراها. وحالة الحياة على الجانب الآخر ، كما ندركها فى جسم بشريتنا ، حالة متغيرة عنا تماما ، ولا شك ان اولئك الذين سبقونا الى العالم الآخر ، يعيشون فى بيئة ارقى ، وازدياد فهمهم عنا ، ولكن كل الحقائق توحى بأن وجـــود أحبائنا هؤلاء لا زال مستمرا معنا وانهم ليسوا بعيدين عنا .

بل ان ثمة حقيقة ، تستنتج ضمنا ولا تقل اهمية عما سبقها ، وهى أننا سنتحد بهم ، اما فى الوقت الحاضر فاننا نستمر فى شركة مع أولئـــك الذين يقطنون عالم الأرواح .

وليم جيمس ، عالم امريكا الاكبر ، بعد أن اقضى حياة طويلة فى الدرس والاطلاع ، قال انه مقتنع أن المخ الانسانى ما هو الا واسطة لوجـــود الروح ، وان العقل فى تركيبه الحالى سيتبدل بعدئذ بآخر يمكن صـــاحبه من الوصول الى آفاق من الفهم لا حد لها . وكلما يتقوى كياننا الروحى هنا على الأرض ، وكلما ننمو فى السن وفى الخبرة نصبح اكثر احساســـا بهذا العالم الفسيح حولنا ، وهكذا عندما نموت لا يعدو الأمر اننا ندخل فى قدرة اعظم واكبر .

كان ايروبيدس ( Euripides ) وهو احد اعاظم المفكرين القدامى، مقتنعا بأن الحياة الأخرى ستكون فى حجم بالغ العظمة ، وقد شاركه سقراط هذا الرأى . وكان من أجمل العبارات التى تجلب العزاء للنفس قـــوله : « لن يصيب الشر انسانا صالحا فى هذه الحياة أو فى الحياة الأخرى » .

تحدثت ناتالى كالمس ( Natalie Kalmus ) الخبيرة العلمية فى التصوير بالالوان ، عن موت أختها ، ولقد ظهر حديث هذه السيدة ، ذات

العقل العلمى ، لأول مرة فى مجلة « جيد بوســتس » . وتقبيس ناتالى كالمس بعض عبارات اختها الراحلة فتقول : « ناتالى . عدينى بألا تدعيهم يعطونى اى مخدر . اننى ادرك انهم يريدون تخفيف آلامى ، ولكننى أريد أن اكون فى كامل احساسى ، فانى متيقنة أن الموت سيكون اختبارا جميلا » فوعدتها ولكنى لمــا خلوت بنفسى بكيت وانا افكر فى شجاعتها . وبينمــا كنت اتقلب فى فراشى طيلة الليل ، ادركت أن ما كنت احسبه من جانبى نكبة ، ارادت به أختى أن يكون انتصارا .

وبعد عشرة أيام قربت الساعة الحاسمة :

كنت الازم فراشها لمدة ساعات طويلة ، وتحدثنا فى مسائل شــتى وكنت شديدة الاعجاب بثقتها الهادئة والصادقة بالحياة الأبدية ، فلم يحدث قط أن آلامها الجسدية تغلبت على قوتها الروحية ، وهذا أمر لم يدخله الأطباء فى حسابهم ، وفى أيامها الأخيرة كانت تردد المرة تلو المرة صلاتها :

« يا الهى العطوف ، ارجو ان تحفظ عقلى رائقا وأن تهبنى سلاما ». ولقد تحدثنا طويلا حتى لاحظت ان النوم يداعب أجفانها ، فتركتها فى هدوء فى رعاية ممرضتها وهجعت فى فراشى انشد الراحة ، وبعد فترة وجيزة سمعت صوت أختى ينادينى فأسرعت الى غرفتها ووجدتها تحتضر . فجلست على طرف سريرها وامسكت بيدها فوجدتها تحترق واذ بها فجأة تنتصب فى الفراش شبه جالسة وقالت : « ناتالى » . ان كثيرين منهم يحيطون بى .. فهنا الفريد .. وراعوث .. وماذا تعمل راعوث هنا ؟ آه . اننى أعرف». وشعرت بتيار كهربائى يسرى فى أوصالى . لقد ذكرت راعوث هذه ، ابنة عمتها التى ماتت فجأة منذ نحو اسبوع مضى ولكن لم يخبر أحد أختى اليانور بموت راعوث الفجائى .

وهكذا سرت رعدة بعد اخرى فى عمودى الفقرى ، وشعرت اننى على شفا معرفة خارقة تكاد تكون مخيفة حين ذكرت اسم راعوث . وعلى حين غرة ارتفع صوتها واضحا قائلة : « انه لأمر محير ، أن كثيرين منهم هنا » .

وبغتة بسطت يديها مبتهجة وطوقتنى ، كما سبق واستقبلتنى بهما مرحبة ، وقالت : « انى ذاهبة الى فوق » ثم أرخت ذراعيها الملتفتين بعنقى واستسلمت فى احضانى .

وهكذا تغلبت ارادة روحها فحولت ألم الموت الى سعادة طاغية .

وحينما اسندت راسها على الوسادة كانت تعلو وجهها ابتسامة رائعة هادئة . ولقد تدلى شعرها فى غير انتظام على الوسادة ، فأخذت وردة بيضاء من الزهرية وثبتها فى هذا الشعر ، ولما تطلعت اليها فى حجمها الصغير الأنيق وفى شعرها المتموج وبه الوردة البيضاء ، والابتسامة الهادئة تكسو وجهها الجميل ، ظهرت لى مرة أخرى والى الأبد كتلميذة فى طريقها للمدرسة » .

ان هذه الفتاة الراحلة ، حينما ذكرت ابنة عمتها راعوث وكيف أنها راتها بجلاء ووضوح ، ظاهرة طالما تكررت مرة بعد أخرى ، وفى جميع الحوادث التى وقعت تحت يدى . وان تكرار هذه الظاهرة وتشابه الوقائع فى كل هذه الحوادث كما وصفها لى الكثيرون ليرقى الى مرتبة دليل مادى على ان الأشخاص الذين تذكر أسمائهم وترى وجوههم ، حاضرون أمام الراحلين فعلا .

ولكن أين هم ؟ وما هو حالهم ؟ وأى نوع من الأجساد يلبسون ؟ هذه كلها أسئلة صعبة قد يكون من الأصوب أن نفكر عنهم انهم يعيشون فىدورات ذبذبات مختلفة انه من المستحيل أن ترى خلال ريش مروحة كهربائية حينما تكون ثابتة لاتتحرك ، ولكن هذه الريش عينها تظهر حينما تكون المروحة دائرة فى اقصى سرعتها . وعليه ففى الذبذبات العليا أو فى الحالة التى يعيش فيها احباؤنا ، قد تتفتح أسرار الكون المستغلقة أمام تحديق شخص فى طريقه الى العالم المجهول . بل أنه فى بعض اللحظات العميقة فى حياتنا نجد انه من السهل جدا أن نصل الى هذه الدرجة ، على الاقل درجة الذبذبة العالية . ان من أجمل ما كتب فى الأدب الانجليزى ما قاله روبرت انجرسول ( Robert - Ingersoll ) بخصوص هذا الحق العظيم : « فى الليلة التى يداهمنا فيها الموت ، يرى الرجاء نجما ، وتسمع المحبة المنصتة حفيف الأجنحة » .

حكى طبيب اعصاب شهير قصة رجل كان على اعتاب الموت ، وبينما كان الطبيب يجلس بجانب فراشه ، تطلع اليه الرجل الموشك على الموت واخذ ينادى أسماء لم يفت الطبيب ان يدونها مع انه لم يكن له بهم سابق عهد أو معرفة . وحينما استفسر من ابنة الرجل : « من هم هؤلاء الناس ؟ ان اباك قد تحدث عنهم كما لو كان قد رآهم رؤية العين » . فاجابته « انهم جميعا اقرباؤنا وقد رحلوا الى العالم الآخر منذ مدة طويلة » .

ويقول الطبيب انه يعتقد أن مريضه رآهم فعلا .

عاش صديقاى السيدة والسيد وليم ساج ( Wm. Sage ) فى نيوجرسى ، وقد كنت أزورهما مرارا فى منزلهما . ومات السيد ساج اولا وكانت زوجته تدعوه « ول » .

وبعد مرور سنوات قليلةحينما كانت السيدة ساج على فراش الموت ، طافت على وجهها نظرة مباغته واكتسى محياها بابتسامة جميلة وهى تقول « آه . انه ول » . اما كونها راته فأمر لم يشك فيه قط جميع المحيطين بفراشها .

تحدث ارثر جود فرى ( Arthur Godfrey ) — وكان شخصية فذة فى عالم الراديو ، فقال :

انه بينما كان مستلقيا فى فراشه ذات ليلة فى احدى المدمرات اثناء الحرب العالمية الاولى ، اذا بابيه وقف بجانبه ورفع يده محييا ثم ابتسم قائلا « الى اللقاء» . وأجابه جودفرى « الى اللقاء يابتى » وبعد فترة وجيزة أيقظوه من نومه وسلموه برقية تحمل له نبأ موت ابيه .

ولما تيقن من ساعة انتقال ابيه ، وجد انها نفس اللحظة التى كان فيها نائما ورأى اباه .

وشخصية اخرى لها شهرتها فى عالم الراديو هى مارى مارجريت ماكبيد ( Mary Margaret Macbride ) ماتت أمها ، فانتاب الأبنة حزن طاغ لأنها كانت أثيرة جدا اليها . وفى احدى الليالى استيقظت

وجلست على حافة سريرها وفجاة شعرت حسب قولها — أن « ماما كانت معى » وهى لم تر امها ولم تسمعها تتحدث ، ولكنها من تلك اللحظة شعرت أن امها لم تمت ، وأنها دائما قريبة منها .

والمرحوم روفس جونز ( Rnfus Jones ) وكان أحد القادة الروحيين العظام فى عصرنا ، اخبرنا عن موت ابنه « لويل »( Lowell ) البالغ من العمر اثنى عشر عاما ، وكان قرة عين أبيه .

وقد رقد الابن مريضا بينما كان الدكتور جونز فى عبر المحيط فى طريقه الى اوربا .

وفى الليلة السابقة لوصوله الى مدينة ليفربول ، كان مستلقيا فى فراشه ، واذا به يشعر بحزن عميق لم يستطع له تعليلا ولا تفسيرا ، ثم قال انه شعر ان ذراعى الله تحيطان به فامتلأ قلبه سلاما واستولى عليه احساس عميق بوجود ابنه بجانبه . وحينما رست السفينة الى الميناء ووطأت قدماه أرض ليفربول ، اخبروه ان ابنه قد مات . وكان موته فى نفس الساعة التى شعر فيها الدكتور جونز بحضور الله وباقتراب ابنه منه .

اخبرتنى السيدة برايسون كالت ( Bryson Kalt ) احدى عضوات كنيستى أن عمة لها مات زوجها وثلاثة ابناء له محترقين حينما التهمت النيران منزلهم ، ومع أن العمة قد أحرقتها النار بشدة الا أنها عاشت بعدهم ثلاث سنوات . ولما حانت ساعتها لتموت ، أشرق وجهها بضياء عجيب وقالت : « ان كل ما امامى جميل وساحر . انهم مقبلون للقائى . رتبوا الوسائد تحت رأسى ودعونى أستسلم للنعاس » .

و هـ . ب . كلارك (H. B. Clarke) أحد أصدقائى القدامى كان مهندسا معماريا لسنين كثيرة ، واضطره عمله أن يجوب كثيرا من اصقاع العالم وكان رجلا ذا تفكير علمى ، وكان من النوع الذى يتحكم فى عواطفه فلا ينقاد وراء المشاعر الخداعة ، بل كان واقعيا الى اقصى حد .

وفى احدى الليالى استدعانى طبيبه المعالج واخبرنى انه لا يتوقع له أن يعيش سوى بضع ساعات . كانت نبضات قلبه بطيئة وضغط دمه منخفضا لدرجة غير عادية . ولم يكن يستجيب لأى فعل عكسى ، ولذلك فقد الطبيب كل امل فيه . فبدات اصلى من اجله ، وفعل كثيرون مثلى ، وفى اليوم التالى فتح المريض عينيه ، وبعد أيام قلائل استعاد قدرته على الكلام ورجعت دقات قلبه وضغط دمه الى الحالة الطبيعية .

وبعد أن استرد عافيته : « فى وقت من الأوقات فى اثناء مرضى ، حدث لى شىء غريب لا استطيع شرحه ، فلقد خيل الى اننى على بعد مسافة طويلة واننى فى اجمل واحسن بقعة وقعت عليها عيناى . كانت الأنوار تحيط بى من كل جانب ، وكانت انوارا جميلة رائعة . ورايت وجوها لم استطع أن اتبينها بوضوح ولكنها كانت وجوها عطوفة ، فشعرت بالسعادة والسلام يغمران كيانى ، بل الواقع أننى لم اشعر قط بالسعادة كما شعرت آنئذ ، وحينئذ خامرنى الشعور : « لابد انى مائت » ثم خطر الى : « ربما اكون قد مت فعلا » ثم كنت على وشك أن اضحك بصوت عال وسألت نفسى : « لماذا كنت اخاف الموت طيلة حياتى ؟ لايوجد شىء فى كل هـذا يستوجب الخوف ».

فسألته : « كيف كان شعورك تجاه ما رايت ؟ وهل كنت ترغب أن تعود للحياة مرة اخرى ؟ هل كنت تود انتحيا ؟ فمع انك لم تمت لكن الطبيب شعر انك على حافة الموت ، فهل كنت شغوفا بالحياة متعلقا بها ؟ » فابتسم وقال : « لم يكن الأمر يفرق لدى على الاطـلاق . ولو خيرت لفضلت أن امكث فى ذاك المكـان الجميل » .

اننى لا اعتقد أن الأمر يمكن أن يكون توهما او حلما او رؤيا . فلقـد صرفت سنين كثيرة أتحدث الى أناس أشرفوا على حدود « شىء ما » وكانت لهم الفرصة ان يحدقوا عبر هذه الحدود ، وقرر الكل باجماع الآراء أن ما راوه كان شيئا جميلا ومضيئا وموحيا بالسلام ، مما لا يدع للشك فى عقلى وتفكيرى .

ويعلمنا العهد الجديد بطريقة اخاذة وسهلة أن الحياة لا تفنى ، فهو يرينا المسيـح بعد الصليب فى سلسـلة من الظهورات والاختفاءات ثم

الظورات مرة اخرى . ولقد رآه البعض ثم اختفى عن عيونهـم ، ورآه آخرون ثم اختفى مرة اخرى عنهم ، فكأنه يقول لهم : « أنتم تروننى ثم لا تروننى » وهو بذلك يحاول أن يخبرنا اننا حينما لا نراه فليس معنى ذلك انه غير موجود ، فاختفاؤه عن العين ليس معناه اختفاء من الحياة ، وبعض الظهورات الباطنية العارضة التى يذكرها بعض الناس انما تؤكد نفس هذه الحقيقة وهو انه قريب منا . الم يقل هو نفسه : « ... انى انا حى فأنتم ستحيون » ( يوحنا ١٤ : ١٩ ) ؟ او بعبارة اخرى ان احباءنا الذين ماتوا على هذا الايمان هم قريبون منا وفى بعض الأحيان يدنون لتعزيتنا .

كتب شاب فى الخدمة العسكرية فى كوريا الى امه يقول : « تحدث لى هنا اعجب الاشياء ، ففى بعض الليالى حينما ينتابنى الخوف ، اشعر ان أبى قريب منى بل وواقف بجانبى » مع أن أباه كان قد مات منذ عشر سنوات ثم يسأل الشاب امه مبلبل الخاطر : « اتظنين أن أبى يمكن ان يكون معى فى ساحات الوغى فى كوريا ؟ » والجواب « لم لا ؟ » كيف يمكن أن نكون أبناء هذا العصر العلمى ثم لا نثق أن هذا شىء حقيقى ؟ ان لدينا البرهان تلو البرهان على ان هذا الكون ينبض بالحياة ومشحون بالقوى الخفية والكهربائية والالكترونية والذرية ، وكل هذه القوى تفوق تخيلاتنا ، مع أننا لم نستطـع أن ندرك كنهها . ان الكـون ملىء بالقوة الروحية الحية والفعالة والتى لا يسبر غورها .

يحدثنا البرت ا . كليف ( Albert E. Cleff ) الكاتب الكندى الشهير عن موت أبيه فيقول ان أباه راح فى غيبوبة حتى ظنوا انه قد انتهى ، ولكن فجاة دبت فيه الحياة من جديد لمدة لحظات معدودات ، ففتح عينيه ببطء ورأى احدى الآيات معلقة على الحائط تقول : « أنا اعلم أن وليى حى » فتمتم قائلا : « أنا أعلم يقينا أن وليى حى ، لأنهم جميعا هناك يحيطون بى أمى وأبى واخوتى واخواتى » . وكان هؤلاء جميعا قد انتقلوا من هـذه الأرض منذ أمد بعيد . فمنذا الذى يستطيع أن يقاوم او يكذب ؟

أخبرتنى المرحومة مدام توماس اديسون أن زوجها العبقرى وهو فى النزع الأخير ، همس فى أذن طبيبه قائلا : « انه لشىء جميل هذا الذى يمتد

أمام ناظرى » . كان اديسون اعظم مخترع فى العالم وقد قضى حياته بين ظواهر الطبيعة ، ولم يكن عقله العلمى يقبل ظاهرة منها الا اذا تحقق منها تماما ، فما كـــان ممكنا اذن أن يقـــول : « انه لشىء جميل هـــذا الذى يمتد أمام ناظرى » لو لم يكن شيئا حقيقيا .

منذ سنين كثيرة ذهب أحد المرسلين الى جزر البحر الجنوبى ليعمل بين قبائل آكلى لحوم البشر ، وبعد شهور من وصوله ، استطاع أن يكسب قلب رئيس القبيلة وهداه الى المسيحية . وفى يوم من الايام ســـأل هذا الرئيس المرسل قائلا : « اتذكر يوم جئت الينا لأول مرة ؟ » فأجاب المرسل « اذكر ذلك بكل تأكيد ، فحينما كنت اجوس خلال الغابة شعرت بقـــوات عدائية تحيطنى من كل جانب » .

فأجابه الرئيس : « لقد أحـــاطتك فعلا هذه القوات لاننا كنا نقتفى اثرك لنقتلك ، ولكن شيئا وقف حائلا بيننا وبين هذا العمل » . فســـأله المرسل : « وما هذا الذى منعكم ؟ » فأخذ رئيس القبيلة يتلطف اليه قائلا : « الآن وقد أصبحنا أصدقاء فأخبرنى من كان هذان الشخصان اللامعان اللذان كانا يسيران ، أحدهما عن يمينك ، والآخر عن يسارك ؟ » .

صديقى جيوفرى أوهارا ( Geoffrey Ohara ) ، كاتب الأغـــانى الشهير ، ومؤلف اغنية الحرب العظمى الاولى المسماة « كاتى » ثم «لايوجد موت » ، « أعط الرجل حصانا يستطيع أن يمتطيه » واغانى أخرى كثيرة ، اخبرنى هذا الرجل عن أميرالاى فى الحرب العظمى الاولى أبيدت فصيلته عن آخرها فى اشتباك دموى رهيب ، فكان الرجل يشعر وهو يذرع الخندق ذهابا وايابا انه يمس أيدى جنوده ويحس بوجودهم حوله ، ثم عقب قائلا لجيوفرى أوهارا : « أؤكد لك أنه لايوجد موت » فتلقف أوهارا الفكرة وكتب واحدة من أعظم اغانيه واتخذ لها عنوانا « لا يوجد موت » .

اننى شخصيا لا يخامرنى ادنى شك فى صحة هذه الحوادث الرقيقة والعميقة ، لاننى أعتقد اعتقادا راسخا فى استمرار الحياة بعد الموت ، وأؤمن أن هناك جانبين لهاتين الظاهرتين اللتين ندعوهما الموت والحياة —

هذا الجانب الذى نحياه الآن وجانب آخر سنحياه فيما بعد . ان الأبدية لا تبدأ بالموت ، بل اننا الآن نحيا فى الأبدية واننا مواطنون فيها وكل ماهنالك اننا نغير نوع وشكل اختبارات هذه الحياة ، وانى متيقن أن هذا التغيير هو الى الأحسن .

كانت أمى روحا عظيما وتأثيرها على سيمتد اثره فى حياتى كخبرة لا يفوقها شيء . كانت متحدثة لبقة وكان عقلها حادا ومتيقظا وقد ارتحلت فى كل أنحاء العالم ، وكان لها اتصالات واسعة باعتبارها قائدة مسيحية فى حقول المرسليات . كانت حياتها فائضة وغنية وكان لها روح مرحة عجيبة . كانت لطيفة المعشر وكنت أحب أن أكون على الدوام فى صحبتها ، وكل من عرفها اعتبرها شخصية فذة فاتنة .

ولما شببت عن الطوق ، كنت اذهب لزيارتها كلما سنحت لى الفرصة وكنت دائما اتوق للوجود فى منزل العائلة ، اذ كان منظرا مثيرا أن نتحدث فيه معا فى وقت واحد ونحن حول مائدة الافطار ، فما كان اسعد هذه الاجتماعات وما كان امجدها ثم ماتت هذه الأم وانزلنا جثمانها بكل رقة فى مقبرة جميلة بمدينة ليتشبرج بولاية أوهايو التى قضت فيها أيام شبابها وهد الحزن كيانى آنئذ حينما تركناها هناك ، ورجعت مثقل القلب . وكان الوقت منتصف الصيف حينما حملناها الى مقرها الأخير . وفى الخريف شعرت برغبة جامحة فى أن أكون بجانبها مرة أخرى . كنت بدونها اشعر بالوحدة ، ولذلك قررت أن اشد الرحال الى ليتشبرج ، وطيلة الليل وانا فى القطار ، كنت أفكر حزينا فى الأيام السعيدة التى مضت ولن تعود ، وفى كيف تغيرت الأمور تغيرا شاملا ولن ترجع الى سابق عهدها .

وهكذا وصلت الى هذه المدينة الصغيرة ، وكان الطقس باردا والجو ملبدا بالغيوم وانا فى طريقى الى الجبانة . ثم دلفت داخل الباب الحديدى القديم وسمعت حفيف الحشائش تحت قدمى حتى وصلت الى القبر ، وجلست حزينا وحيدا وفجأة انجلت السحب وافتر ثغر الشمس فأضاءت التلال حولى بألوان الخريف الرائعة ، تلك التلال التى قضيت بين ظهرانيها أيام حداثتى ، والتى احببتها كل الحب والتى أحبتها امى ايضا وقضت فيها أيام طفولتها لاهية ولاعبة .

ثم خيل الى فجاة وكأنى اسمع صوتها ، مع انى فى الواقع لم اسمع صوتا ، ولكن هذا ما تراءى لى ، ولكنى سمعته باذنى الداخلية وكانت الرسالة واضحة وجلية وقد قالتها بلهجتها المحببة ، وهذا فحواها : « لماذا تطلب الحى بين الأموات ؟ اننى لست هنا . افتظن اننى يمكن أن اقبع فى هذا المكان المظلم الموحش ؟ اننى دائما معك ومع باقى الأحباء » .

وعندئذ تفجر فى داخلى نور عجيب ، وملأتنى سعادة طاغية . لقد علمت أن ما سمعته كان حقا اذ قد جاءتنى الرسالة بكل ما تحمله الحقيقة من قوة ، وكان بودى لوصحت جزلان فرحا . فانتصبت واقفا ووضعت يدى على الحجر المثبت على القبر ورأيت القبر على حقيقته ، فهو لا يعدو أن يكون مكانا تستريح فيه عظام الموتى . كان الجسم مسجى فيه دون شك ، ولكنه لم يكن سوى معطف خلعه صاحبه لأنه لم يعد فى حاجة اليه.

ولكنها هى ، ذلك الروح المجيد الأثير لدى ، لم تكن هناك . فغادرت المكان ولم أعد اليه الا لماما . اننى أتوق أن أذهب اليه واجلس مفكرا فيها وفى أيام الصبا التى ولت ، ولكنه لم يعد مكان الوحشة والأسى : انه رمز فقط لأنها هى ليست هناك ، انها مع أحبائها « لماذا تطلبن الحى بين الأموات » ؟

اقرأ الكتاب المقدس وآمن بما يقوله عن صلاح الله وخلود الروح . صل باخلاص وبايمان ، ولتكن الصلاة بايمان عادة متأصلة فى حياتك . ولتكن لك شركة مع الله ومع الرب يسوع المسيح . وحينما تفعل ذلك ستشعر أن اقتناعا عميقا ينبع فى عقلك ويؤكد لك أن هذه الأمور العجيبة، حقائق ثابتة .

« فى بيت ابى منازل كثيرة والا فانى كنت قد قلت لكم » ( يوحنا ١٤ : ٢ ) .

ولك أن تعتمد على صدق المسيح ، فهو ما كان يسمح لك أن تؤمن وتتمسك بهذه القناعات المقدسة لو لم لو تكن حقيقة الى أبعد الحدود .

وهكذا بهذا الايمان السديد والجوهرى ، وبهذه النظرة المنطقية للحياة الأبدية ، لك خير بلسم وانجع وصفة للقلوب الجريحة .

الفصل السابع عشر

# اللجوء إلى القوة العليا

جلس أربعة فى غرفة ناد ريفى للجولف بعد أن انتهوا من المباراة يتجاذبون أطراف الحديث ، وتطرق حديثهم من لعبة الجولف الى نقـاش حول الصعاب والمشاكل الشخصية ، وكان احدهم قانطا اكثر من الجميع. ولـمـا كان أصدقاؤه الثلاثة على علم بحالته هذه ، فقد رتبوا هذه المباراة لعلهم يساعدونه على نسيان موقفه العسير . كان يحدوهم الأمل بان بضع ساعات من لعب الجولف قد تتيح له بعض التفريج عن علته .

وفى جلستهم الهادئة بعد الفــراغ من اللعب ، تقـدموا له ببعض الاقتراحات . وأخيرا نهض واحد منهم ليغادر المكان ، وقد خبر هذا الرجل الصعاب لأنه اجتاز فى الكثير منها فى حياته ، ولكنه وجد الحلول الصحيحة لجميع مشاكله . فوقف مترددا ثم وضع يديه على كتفى صديقه وقال : « جورج ، أرجو الا تظن انى أعظك لأنى فى الواقع لا أهدف الى ذلك ، ولكنى أود أن أقدم لك اقتراحا جربته واعاننى على التغلب على ما صادفنى من عقبات . انه عملى جدا اذا ما استخدمته وهناك ما أقصد : « لـمـاذا لا تلجأ الى القوة العليا ؟ » ثم ربت على ظهره فى حنو وغادر المكان . واما باقى الرجال فجلسوا يتفكرون فيما قاله لهم . وأخيرا تفوه الرجل اليائس ببطء: « انى أعرف ما يعنيه وأعرف أين هذه القوة العليا ، وكل ما أتمناه هو أن

اعرف كيف الجأ اليها ، ففيها الحل لكل معضلاتى » . وفى الوقت المعين اكتشف الطريق ولجأ الى هذه « القوة العليا » فغيرت فعلا مجرى حياته وهو الآن رجل معافى وسعيد .

وهذه النصيحة التى قدمت فى نادى الجولف سليمة الى ابعد حد ، فان الكثيرين من الناس اليوم تعساء ويائسون ولا يعرفون كيف يتصرفون مع انفسهم ولا مع ما يحيط بهم من الظروف ، مع انهم فى غنى عن اجتياز هذا الطريق الوعر ، ويكمن السر فى أن يلجأوا الى هذه القوة العليا . ولكن كيف السبيل اليها ؟ .

دعنى أقدم لك اختبارا شخصيا . لما كنت بعد شابا دعيت لأكون واعظا باحدى الكنائس الكبرى ، فى وسط جامعى ، وكان معظم الشعب من اساتذة الجامعة ، بالاضافة الى قادة الراى فى تلك المدينة . وقد اردت من جانبى أن ابرر ثقتهم التى وضعوها فى اذ اتاحوا لى هذه الفرصة النادرة، ولذلك عملت بجد واجتهاد فى اعداد المواعظ لدرجة شعرت معها بالانهاك والضنى . ومع أن واجب المرء أن يكد ويتعب ، ولكن لا يجب أن يتجاوز الحد المعقول فيضنى نفسه وبذلك يفقد القدرة على العمل بكفاءة ، لأن الامر يشبه الى حد كبير لعب الجولف ، فاذا حاول اللاعب ان « يقتل » الكرة ، فما عليه الا ان يضربها بفتور فيخطىء الهدف . وهكذا يمكن تطبيق هذا على عملك . ولكثرة الاجهاد شعرت بالتعب وباننى عصبى ولم استطع استشعار القوة العادية التى كنت اشعر بها من قبل .

وفى احد الأيام عزمت على زيارة احد الأساتذة وهو المرحوم هيوم. تلرو ( Hugh M. Tilroe ) وكان صديقا حميما لى ، وكان فى نفس الوقت استاذا ممتازا وكان أيضا صياد اسماك ماهرا وصائد حيوانات ممتازا ، وكان بالاختصار رجلا يعتد به وذا شخصية فذة . وفى بحثى عنه كنت ادرك اننى اذا لم اجده فى الجامعة فلا بد انه فى البحيرة يصطاد ، وفعلا كان هناك . وحينما حييته اقترب من الشاطىء ودعانى الى قارب قائلا : « ان السمك الآن يأكل الطعم » فشاركته فى الصيد فترة من الوقت وبعدئذ سألنى بلطف « ماالذى جرى يابنى ؟ » فأخبرته بواقع الحال وكيف انى أبذل جهدا كبيرا ، ونتج عن ذلك انى اصبحت عصبيا جدا خاليا من القوة » فهمهم قائلا : « قد يكون السبب راجعا الى انك تعمل اكثر من اللازم » . وحينما رسا القارب على الشاطىء قال لى : « تعال معى الى البيت » .

وحالما دخلنا امرنى قائلا : « استلق على هذه الاريكة فانى اود ان اقرا لك شيئا ، والى ان استخرج الجزء الذى أريد تلاوته ، عليك ان تغمض عينيك وتسترخى » . ففعلت كما اراد ، وفكرت فى نفسى انه مزمع ان يقرا لى قطعة فلسفية أو شيئا مسليا ، ولكنه بدل ذلك رفع صوته قائلا : « لقد وجدت ما أريد فأصغ جيدا الى ما أتلوه عليك ، ولتترسب هذه الكلمات فى أعماقك : « اما عرفت أم لم تسمع اله الدهر الرب خالق أطراف الأرض لا يكل ولا يعيا . ليس عن فهمه فحص . يعطى المعى قدرة ولعديم القوة يكثر شدة . الغلمان يعيون ويتعبون والفتيان يتعثرون تعثرا واما منتظرو الرب فيجددون قوة يرفعون أجنحة كالنسور . يركضـــون ولا يتعبون . يمشون ولا يعيون » ( اشعياء ٤٠ : ٢٨ ـــ ٣١ ) .

ثم سألنى : « أتعرف من اين اقرا لك هذه الكلمات ؟ » فاجبته : « نعم انها من الاصحاح الاربعين من سفر اشعياء » فعقب قائلا : « اننى مسرور لانك تعرف كتابك . ولكن لماذا لا تمارس ما جاء به ؟ والآن استرخ وتنفس بعمق ثلاث مرات شهيقا وزفيرا ، وجرب أن تضع نفسك بين يدى الله معتمدا عليه وعلى عونه وقدرته ، وآمن أنه فى هذه اللحظة يهبك هذه القوة ، فلا تبتعد عنها بل استسلم لها ودعها تفيض فى اعماقك .

ابذل كل ما بوسعك فى عملك لان هذا و جبك ، ولكن عليك ان تفعل ذلك بطريقة سهلة كاللاعب الماهر الذى يجيد قذف الكرة بمضربه فى ساحة اللعب ، فانه يحرك المضرب بطريقة سهلة ولايحاول ان يقذف الكرة فى غير عناية الى خارج الملعب ، لكنه يبذل احسن مالديه ويثق بنفسه لانه يعلم أن عنده مدخرا من القوة » . ثم اعاد على مسمعى نفس الرسالة « اما منتظروا الرب فيجددون قوة » .

كان هذا منذ زمن بعيد ولكنى لم أنس هذا الدرس . لقد علمنى ان الجأ الى هذه القوة العليا . وانى اصدقك القول ان نصـــائحه اثمرت ، ولازلت الى اليوم اتبعها ؛ ولم تفشل معى مرة واحدة طيلة العشرين سنة الماضية منذ ان بدأت ممارستها . ان حياتى مليئة بمختلف اوجه النشاط ولكن هذه الوصفة تمدنى بالقوة التى أحتاجها .

وثمة وسيلة ثانية للجوء الى هذه القوة العليا ، وهى أن تتعلم كيف تتخذ موقفا ايجابيا متفائلا تجاه أية معضلة . فبقدر قوة الايمان التى تتغلغل فى داخلك ، تحصل على القوة اللازمة لمواجهة معضلاتك . « بحسب ايمانكم ليكن لكما » ( متى ٩ : ٢٩ ) ولا زالت هذه الكلمات هى القانون الأساسى للحيـــاة الناجحة .

فلا شك أن هناك قوة عليا وهذه القوة تستطيع أن تؤدى لك اى شىء، فالجأ اليها واختبر مساعدتها القيمة . فلماذا تهزم وفى امكانك أن تلجأ الى هذه القوة العليا ، عليك أن تطرح معضلتك أمام الله وتطلب لها حــلا، ثم تؤمن أنك ستحصل على هذا الحل . بل ثق الآن أنك بمعونة الله حاصل فعلا على القوة التى تعطيك النصرة على ما يجابهك من صعاب .

جاءنى رجل وزوجته وكانا يعانيان شدة وضيقا . وكان الزوج محررا سابقا لاحدى المجلات وكان شخصية لامعة فى عالم الموسيقى وفى الدوائر الفنية عامة . ولقد احبه الجميع لمـــا اتصف به من اللطف وروح المودة، ولم تكن زوجته بأقل منه فى هذا المضمار . ولما كانت عليلة فقد لجأ كلاهما الى حياة الريف وعاشا فى شبه عزلة عن العالم .

وأخبرنى الزوج أنه اصيب مرتين بذبحة صدرية وكانت احداهمـــا قاتلة ، أما زوجته فكانت صحتها تتدهور باستمرار وكان شديد القلق عليها جدا ، ثم طرح على هذا السؤال : « أيمكننا أن نجد قوة تعيننا على استرجاع قوانا الجسمية وتهبنا رجاء جديدا وشجاعة وقوة ؟ » والموقف كما رواه كان عبارة عن سلسلة من خيبة الأمل والهزيمة .

وبصراحة شعرت أن الرجال سوفسطائى بعض الشىء ، وقد لا يكون من السهل عليه أن يتخذ الثقة الهادئة ويطبقها فى حياته ، اذا كان لا بد للايمان أن يعمل عمله فيه ويؤهله للحياة التى يريد ، ولذلك صـــارحته علانية بما خامرنى من شك فى قدرته على استخدام الايمان البسيط اللازم لتفتح مناهل القوة كما علمتها المسيحية ، لكنه أكد لى أنه جاد فى مسعاه وأنه متسع الذهن وعلى استعداد لاتباع أية توجيهات .

ولقد لمست صدقه ومعدن روحه الأصيل ، ولأجل ذلك حملت له حبا وتقديرا منذ ذلك الحين ، فقدمت له وصفة بسيطة وهى أن يقرأ العهد الجديد وسفر المزامير الى أن يتشبع عقله بهما .

واقترحت عليه كالمعتاد ، أن يحفظ كثيرا منها عن ظهر قلب ، ثم حثثته على أن يضع نفسه بين يدى الله وفى نفس الوقت يؤمن أن يملأه بالقوة هو وزوجته ، وأن يؤمن كلاهما دون أدنى شك أن الله يقودهما فى أصغر دقائق حياتهما . ثم نصحتهما أن يؤمنا أنه بالتعاون الصادق مع طبيبهما المعالج ، الذى كنت أعرفه وأقدره ، أنهما ينالان نعمة يسوع المسيح الشافية .

ثم اقترحت عليهما أخيرا أن يتصورا قوة الطبيب الأعظم العلاجية عاملة فعلا فى جسميهما . ونادرا ما رأيت شخصين ملأ الايمان والثقة قلبيهما كهذين الزوجين وقد أصبحا متحمسين لقراءة الكتاب المقدس وكثيرا ما اتصلا بى تليفونيا ليخبرانى عن « عبارة عجيبة » عثرا عليها ، وبذلك أعطيانى قوة ادراك جديدة لحقائق الكتاب المقدس . فما كان أروع ما عمله هذا الايمان البسيط فى هذا الرجل وزوجته !

وفى الربيع التالى قالت لى هيلين ( وكان هذا اسمها ) : « انى لم أتمتع قط بربيع طيب كهذا الربيع . ان الزهور فى هذه السنة رائعة الجمال . هل لاحظت صفحة السماء تكسوها تشكيلات السحب البديعة ؟ ثم هل وقعت عيناك على تلك الألوان الأخاذة ساعة شروق الشمس ثم ساعة الغروب ؟ ان أوراق النباتات تظهر لى أشد خضرة هذه السنة ، ولم أسمع من قبل غناء العصافير وتغريدها بمثل هذا الجمال وحسن الايقاع » .

وحينما كانت تحدثنى بذلك كنت أرقب سعادة طاغية تشع من عينيها فأدركت أنها قد تجددت روحيا ، وقد بدأت أيضا فى التحسن جسديا واستردت كثيرا من عافيتها ، وبدأت قوتها الفطرية الخلاقة تفيض من جديد وأصبح لحياتها معنى جديد ، أما عن هوراس ( Horace ) فقد فارقته الذبحة الصدرية الى غير رجعة واتسمت حياته بالقوة الجسمية والذهنية

والروحية ، ولقد انتقل كلاهما الى بيئة جديدة وأصبحا محور الحياة فيها، وحيثما توجها لمسا المحيطين بهما بقوة رائعة عجيبة .

فما هو السر الذى اكتشفاه ؟ ان كل ما فى الأمر انهما لجئا الى تلك القوة العليا . وهذه القوة هى احدى الحقائق المذهلة فى الوجود الانسانى. وانى لتغشانى الخشية ، بغض النظر عن عدد المرات التى أرى فيها هذه الظاهرة ، كلما لاحظت التغيير الكلى الهائل الطاغى الذى تحدثه هـــذه القوة فى حياة الناس ولخيرهم .

وانى شخصيا شديد الحماس لمـــا يمكن أن تجريه هذه القوة العليا فى حياة الناس ، لدرجة انى لا أود ان اختم هذا الكتاب ، فاننى استطيع ان اقص حكاية بعد اخرى وحادثة تلو حادثة عن اناس تمسكوا بهذه القـــوة فتجددت حياتهم .

وهذه القوة موجودة على الدوام ، فاذا ما وجدت الطريق اليهـــا، تدفقت كموج طاغ . انها فى متناول كل شخص تحت أى الظروف وفى مختلف الأحوال . ان هذه القوة الدافقة شديدة لدرجة انها تكتسح كل ما يقف فى سبيلها ، فترمى بالخوف والبغضة والمرض والضعف والهزيمة الى الخارج، وتفتتها كما لو لم تكن قد مستك من قبل ، وهى فى نفس الوقت تنعش حياتك وتجددها وتهبك الصحة والسعادة والسلام .

منذ سنين كثيرة وانا اهتم بمسألة مدمنى الخمر وبتلك الجمعيـــة المعروفة باسم « الكحوليين المجهولين » وأحد الشروط الأساسية للانضمام لهذه الجمعية هو أن يدرك المرء بأنه سكير وانه من نفسه لا يستطيع أن يفعل شيئا ، ولا قوة له فى ذاته وأنه مغلوب على امره . وحينما يقبل وجهة النظر هذه ويقتنع بها ، يصبح فى وضع يمكنه من تقبل العون من السكيرين الآخرين ومن القوة العليا — الله . ثم ان هناك شرطا آخر وهو الرغبـــة الأكيدة فى الاعتماد على تلك القوة العليا التى منها يستمد قوة لا يستطيعها من ذاته . وعمل هذه القوة فى حياة الناس من اكثر الحقائق اثارة للوجدان فى هذا الوجود ، ولا يضارعها أى مظهر آخر للقوة . فنجاح القوة المـــادية امر أخاذ . ان الناس يكتشفون القوانين ليسخروا القوة لاتيان الأعمـــال

الهائلة ، والقوة الروحية ايضا تخضع لقوانين ، وحينما يسود المرء على هذه القوانين فانه يستطيع أن يفعل العجائب فى مجال اشد تعقيدا من اى مجال آخر لانه يختص بالطبيعة الانسانية . انه امر يستحق الاعجاب ان تخترع آلة وتسيرها بدقة ، ولكن الأعجب من ذلك هو أن تجعل الطبيعة الانسانية تسير بدقة لأن الامر فى هذه الحالة يستلزم مهارة اعظم ، ولكنهما على كل حال فى الامكان .

كنت أجلس يوما تحت اشجار النخيل الباسقة فى فلوريدا استمع الى ما عملته هذه القوة العليا فى حياة رجل كان على وشك ان تصبح حياته مأساة دامية . فقد اخبرنى انه بدأ يشرب الخمر وهو فى السادسة عشرة من عمره « لأن هذا ما كانوا يسمونه آنئذ بالرجولة المبكرة » ، وهكذا بدا يشرب مجاملة للآخرين ولكنه استمر على ذلك ثلاثة وعشرين عاما ثم « وضع حدا فاصلا لهذا الطريق الوعر فى ٢٤ ابريل سنة ١٩٤٧ » .
وفى هذه الأثناء كان يتزايد الحقد والمرارة فى داخله نحو زوجته التى هجرته ونحو حماته ونحو اخت زوجته ، فقر قراره على أن يقتل الثلاثة معا دفعة واحدة . وهأنذا أروى القصة كما القاها على مسمعى بلغته هو : « لقد ذهبت الى الحانة لاستمد قوة للقيام بهذا العمل الدامى ، فان تناول بعض كؤوس من الخمر سيعطينى الشجاعة لارتكاب هذه الجريمة المثلثة . وحينما دخلت الحانة وقع بصرى على شخص يدعى كارل وكان يحتسى القهوة ، ومع انى كنت أمقت كارل منذ الطفولة ، لكن راعنى منظره الأنيق النظيف، واندهشت فى نفس الوقت لأنى رايته يشرب القهوة فى الحانة التى كان يصرف فيها ما يقرب من أربعمائة دولار شهريا على المشروبات الروحية ، ثم جذب نظرى نور عجيب كان يكسو وجهه ، ولقد سحرنى فى منظره فاقتربت منه وسألته : ما الذى دهاك حتى أنك تشرب قهوة ؟ فأجابنى : انى لم أذق الشراب منذ سنة ونصف . فانذهلت جدا لأنى سكرت معه مرات كثيرة رغم عدم استلطافى له . وهنا أقرر أنه مع انى كنت ابغض كارل ، لكن شيئا عجيبا هز عواطفى آنئذ ، ولم أستطع الا أن أستمع له وهو يسألنى : « هل رغبت يوما فى أن تقلع عن الشراب » ؟ فأجبته : « نعم ! رغبت في ذلك آلاف المرات » فابتسم ، وقال : « اذا رغبت حقا فى التغلب على هذه المعضلة ، فاصح الى نفسك وتعال الى اجتماع فى فى الكنيسة المشيخية فى التاسعة من مساء السبت ان هذا الاجتماع يضم

الكحوليين المجهوليين » فأخبرته انى لا أهتم بالدين ، ولكن ربما استطعت الحضــور .

ومع انى لم اتأثر بقوله ، لكنى مع ذلك لم استطع ان أبعد عن مخيلتى هذا الضوء الذى كان يشع من عينيه . ثم انه لم يلح على فى الحضور ، ولكنه فقط قال اننى اذا أردت معالجة الأمر ، فانه ورفقاءه يملكون الاجابة على حل المعضلة . قال هذا ثم غادر المكان ، وظللت انا فى الحانة لأطلب الشراب . ولكن الخمر ، بطريقة لا أدريها ، فقدت سحرها فى عينى ، فقفلت راجعا الى بيت أمى ، البيت الوحيد الذى بقى لى .

وهنا دعنى اشرح لك أننى كنت متزوجا لمدة سبعة عشر عاما من فتاة على غاية من الجمال ، ولكن لأنها كانت عجولة غير صابرة ، ولا تثق بى لكثرة ما أتناول من الشراب ، فقد قررت أن تطلب الطلاق . وعليه فلم افقد فقط وظيفتى وممتلكاتى ولكن تحطم ايضا عشى الجميل الدافىء .

وحينما وصلت منزل أمى ، اخذت أصارع مع زجاجة من الخمــر حتى السادسة صباحا ، ولكنى تغلبت على نفسى فلم أتناول منها شيئا . لقد كان منظر كارل يخلب لبى . وهكذا فى صباح يوم السبت ذهبت الى كارل وطلبت منه ان يخبرنى كيف أحفظ نفسى دون شراب حتى الســاعة الثامنة من مساء نفس اليوم حين يعقد هذا الاجتماع الموعود . فقــال لى كارل : « فى اية لحظة تقترب من حانة أو من اعلان عن ويسكى أو من مكان لشرب الجعة ، ارفع فى الحال صلاة قصيرة قائلا : « يارب ارجوك أن تنقذنى من هذا المكان » ثم اضاف « واسرع الخطى ، لا تلو على شىء فانك فى هذه الحالة تتعامل مع الله . انه سيسمع صلاتك ولكن عليك أنت أن تقوم بعملية الجرى » . ففعلت بالضبط كما اخبرنى كارل ، ومضــت ساعات كثيرة وأنا قلق ومهزوز ، ولذلك استصحبت أختى معى وكنا نجوب معا شوارع المدينة . وفى الساعة الثامنة قالت لى أختى : ان بينك وبين المكان الذى تقصده سبع حانات ، وسأتركك الآن لتذهب وحيــدا ، فاذا فشلت ورجعت الى البيت سكران فاننا لا تزال نحبك ونرجو لك الخير ، ولكنى أشعر ان هذا الاجتماع الذى انت ذاهب اليه يختلف كل الاختلاف عن أى اجتماع آخر حضرته » . وبمعونة الله مررت أمام هذه الســبع

الحانات بسلام ، وعلى مقربة من مدخل الكنيسة جذب نظرى اعلان عن احد اماكن الشرب المحببة الى نفسى ، فدار فى داخلى صراع لتقرير المصير ، هل اذهب الى هذه الحانة أم الى الاجتماع ؟ ولكنى اخذت طـريقى الى الاجتمـــاع .

وحالمـــا دخلت أدهشنى جدا أن قابلنى كارل ، عدوى القديم ، وشد على يدى بحرارة فشعرت أن كراهيتى له قد تلاشت ، ثم اخذ يقدمنى الى حلقة كبيرة من الناس من مختلف الطبقات : اطباء ، محامين ، بنائين ، عمال مناجم ، عمال انشاءات ، مبيضين ، عمال من مختلف الصناعات . وتذكرت كثيرين منهم لأنى كنت أشاربهم مدة الخمسة والعشرين ســـنة الفائتة ، ولكن ها هم فى أمسية هذا السبت يجلسون صاحين تغمرهـــم الســـعادة .

وما حدث فى ذلك الاجتماع كان شيئا غامضا وكل ما أدريه هو اننى قد حصلت على ولادة جديدة فى ذلك المكان ، فلقد شعرت بتغيير عميق فى داخلى ، وغادرت المكان فى منتصف الليل وتوجهت الى المنزل نشـــوان سعيدا ، ونمت نوما عميقـــا لأول مرة منـــذ أكثر من خمس ســـنوات . وحينما استيقظت فى الصباح التالى ، شعرت بصوت يخاطبنى فى وضوح: « هناك قوة اعظم منك ، فاذا سلمت ارادتك وحياتك لعناية الله كمـــا عرفته ، فانه سيهبك قوة » .

كان ذلك صباح الأحد فقررت أن اذهب الى الكنيســـة ، وحضرت خدمة قام بها احد المبشرين وكنت اكرهه منذ الطفولة ( وهنا يعقب المؤلف موضحا أن الكراهية والمرض العاطفى والروحى متلازمان على الدوام. فاذا ما افرغ العقل من الحقد ، فقد خطونا خطوة كبيرة نحو الشفاء . ان المحبة قوة علاجية هائلة ) وكان هذا الواعظ رجلا رصينا يلبس «الفراك» على طريقة الرعاة المشيخيين . ولم اشعر من قبل بأننى فى حاجة الى مثله، ولكن كان هذا خطأ منى ، اذ ان الرجل كان عظيما حقا . فجلســـت فى عصبية فى اثناء الترنيم وفى اثناء جمع العطاء ، ثم قرأ المبشر من الكتـــاب

المقدس ودارت عظته حول هذه الفكرة : « لا تحقر خبرات غيرك . انه هو الذى اجتاز الخبرة » ولن انسى هذه العظة ما حييت ، فقد لقنتنى درسا ثمينا ، وهو الا احقر خبرة لأن شخصا آخر جازها ، اذ أن هــذا الشخص والله وحدهما يعرفان عمق واخلاص هذا الاختبار . ثم تدرج بى الأمــر فأحببت هذا الواعظ حبا جما لأنه كان من اعظم الرجال الذين عرفتهــم فى حياتى ومن أخلصهم .

اما عن النقطة التى بدات منها حياتى الجديدة ، فلست ادرى هل هى حينما قابلت كارل فى الحانة ، أم حينما صارعت ضد الحانات السبع ، أم حينما دخلت اجتماع الكحوليين المجهولين ، أم فى الكنيسة ، ولكنى انا الذى عاقرت بنت الحان مدة ربع قرن واصبح امرى ميئوسا منه ، فجأة صحوت واصبحت انسانا جديدا ، ولم يكن فى استطاعتى قط ان اقوم بذلك وحدى، لأنى حاولته آلاف المرات وفشلت ، ولكنى لجأت الى قوة اعلى ، وهــذه القوة العليا التى هى الله ، فعلت المعجزة » .

لقد عرفت محدثى هذا لبضع سنوات ومنذ ان أصبح فى حالة «نشوفة» جابه كثيرا من الكوارث المالية والصعاب الأخرى ولكنه لم يضعف قط . وحينما اتحدث اليه اشعر ان عواطفى تهتز ، وليس مرد ذلك الى ما يقوله أو الى الطريقة التى يقوله بها ولكن المرء يشعر ان قوة تنبعث منه . انه ليس رجلا شهيرا ، لكنه من الناس العاديين اذ هو احد التجار الكادحين ، ولكن القوة العليا تملكته وفاضت فيه وعملت بواسطته وهى تشع على الآخرين وقد اضفت نفسها على .

ليس المقصود من هــذا الفصل ان يكون بحثا عن المسكرات ولكن سأروى قصة أخرى بخصوص هذه الآفة . وانى اذكر هذه الاختبارات لأبرهن أنه ان كانت هناك قوة تستطيع أن تخلص من آفة المسكرات ، فان هذه القوة عينها تستطيع أن تهب الغلبة لأى شخص على كل ما يجابهه من هزائم ، فليس هناك أصعب من التغلب على المسكرات ، فأؤكــد لك ان القوة التى تساعدك على التغلب عليها قادرة على أن تعينك على كل الصعاب مهما يكن نوعها .

دعنى اذا اقدم لك اختبارا آخر ، اقصه لنفس الغرض لأؤكد ان هذه القوة التى يمكن استخدامها واللجوء اليها والتى تعمل بقدرة غريبة ولكنها مؤكـــدة المفعول ، تستطيع فى نفس الوقت ان تهب من يؤمنون بها اعجب النتائــجوالانتصارات .

فى فندق روانوك بفرجينيا قص على ذات مساء ، رجل صار فيما بعد صديقا حميما لى ، القصة التالية : انه منذ سنتين مضتا قرا كتابى « دليل الحياة الواثقة » وكان اذ ذاك يعتبر نفسه ، كما يعتبره الآخرون أيضا ، مدمنا لا يرجى منه نفع . ولكن بالرغم من تعاطيه الشراب ، الا انه كان رجل أعمال ممتازا ولذلك استطاع أن يحقق بعض النجاح ، ولكن جاء عليه وقت فقد فيه سيطرته على نفسه ، فانغمس فى الشراب وتدهور بصورة واضحة . ولما قرأ الكتاب آنف الذكر تملكته الفكرة أنه اذا استطاع الوصول الى نيويورك ، فانه سيشفى من دائه . وجاء الى نيويورك ، ولكن حالما وصل اليها سكر ، فأخذه صديق لـــه الى الفندق وتركه هناك . وما أن استعاد بعض صحوه حتى نادى أحد عمال الفندق وأخبره أنه يريد أن ينتقل الى « مستشفى تاونس » ، وهو أحد المستشفيات الشهيرة لعلاج مدمنى المسكرات وكان يراسه المرحوم الدكتور سلكورث ( SILKWORTH ) ، أحد القادة فى هذا المضمار ، ومع أنه انتقل من هذا العالم لكن ذكراه باقية. فأخذه هذا العامل الى المستشفى بعد أن سرق منه مائة دولار او اكثر كانت فىجيبه . وبعد بضعة أيام من العلاج جاءه الدكتور سلكورث وقال له : « تشارلس . اظن اننا قمنا من نحوك بكل ما نستطيع ، وانى اشعر انك الآن قد تحسنت » . ولم يكن هـــذا هو النمط الـــذى جرى عليه الدكتور سلكورث فى العادة . اما انه اتبع هذه الطريقة بالذات فى هذه المسألة ، فان ذلك يجعلنا نحس بيد القوة العليا المرشدة . ومع أن تشارلس كان لا يزال ضعيفا الا انه خرج من المستشفى واخذ طريقه الى شوارع المدينة الكبيرة ، وفجأة وجد نفسه امام باب الكنيسة التى اقوم برعايتها . وحدث أن اليوم كان عطلة رسمية وكان الباب مغلقا ( الكنيسة عادة مفتوحة يوميا الا فى مثل هذه الأعياد الرسمية ) فوقف أمامها مترددا لأنه كان يأمل ان يجدها مفتوحة ويدخل ليصلى ، ولما لم يستطع الولوج الى الداخل ، فعل شيئا عجيبا اذ أخذ احدى بطاقاته ورمى بها فى صندوق البريد الموجـــود بالباب .

وحينما فعل هذا شعر ان موجة من السلام تغمر كيانه وأن شعورا بالراحة قد تملكه ، فاستند برأسه على الباب وأخذ يبكى كطفل صغير ، فشعر انه تخلص من حمل ثقيل وان تغييرا شاملا قد دب فى داخله . وقد برهنت الحوادث فيما بعد على صدق هذه المشاعر ، اذ أنه من تلك اللحظة فصاعدا لم ينكص على عقبه ، وعاش بعدئذ عازفا عن شرب الخمر وفى وقار تام .

وثمة بضع نقاط تجعل لهذه الحادثة اثرا بينا ، وأولها أنه يظهر أن الدكتور سلكورث قد أخرجه من المستشفى فى اللحظة النفسية المناسبة ، بل لعلنا لا نخطىء ان قلنا انها لحظة اعجازية وفوق الطبيعة ، مما يدل على أن الطبيب نفسه كان تحت ارشاد الهى .

والأمر الثانى أنه حينما قص تشارلس قصته على مسمعى فى الفندق منذ سنتين بعد حدوثها ، خامرنى الشعور وهو يحكيها أننى سمعتها من قبل بأدق تفاصيلها . ولكنه لم يخبرنى من قبل بقصته ، بل الواقع أننى لم أتحدث اليه قبل هذه اللحظة . ولذا خيل الى انه ربما كتب لى هذه القصة وقد قرأتها وحدى ، ولكنه أكد لى أنه لم يكتبها من قبل ، وحينئذ سألته ان كان قد تحدث بها الى أحد السكرتيرين بكنيستى أو الى أى شخص آخر ، وهذا بدوره قصها على ، ولكنه أكد لى أنه لم يخبر أحدا سوى زوجته ، وهذه لم أكن قد رأيتها قبل هذه الأمسية . فيظهر اذا أن هذه الحادثة قد انتقلت الى عقلى الباطن وقت حدوثها لأنى الآن « تذكرتها » . فلماذا وضع بطاقاته فى صندوق البريد الموجود على باب الكنيسة ؟ قد يكون الأمر رمزيا اذ كان يرفع تقريره الى منزله الروحى وبالتالى الى الله . كان آنئذ يجرى عملية انفصال دراماتيكية ورمزية ليفصل نفسه من هزيمته الماضية ويلجأ الـى القوة العليا التى سارعت فخلصته من نفسه ووهبته الشفاء .

هذه الحادثة تبرهن على أنه اذا كانت هناك رغبة عميقة ، وشوق شديد ولجوء مخلص الى هذه القوة فان الله سيمنحها ولن يضن بها .

لقد ذكرت فى هذا الفصل قصص انتصارات من واقع الحياة ، وكل قصة تبرهن عن الوجود المستمر لهذه القوة المجددة للحياة خارج أنفسنا ،

ولكنها فى الوقت عينه ســاكنة فى أعماقنا . قــد لا تكون معضلتك هى المسكرات . . . ولكن بما أن هذه القوة العليا تستطيع أن تبرىء انسانا من هذا الداء العياء ، فان ذلك يؤكد هذه الحقيقة الهائلة التى ذكرتها فى هذا الفصل ، بل بين دفتى هذا الكتاب ، وهى أنه لا توجد معضلة أو صعوبة أو هزيمة لا تستطيع أن تجد لها حلا أو لا يمكنك ان تتغلب عليها بواسطة الايمان والتفكير الايجابى والصلاة لله . ان الأساليب سهلة وعملية وسيعينك الله دائما كما أعان كاتب هذه الرسالة التالية الى :

« اننا اذ نفكر فى الأمور العجيبة التى حدثت لنا منذ ان قابلناك وبدانا نتردد على كنيستك ، نجد أن الأمر لا يقل عن المعجزات . فاذا ما علمت انه منذ ست سنوات خلت ، فى مثل هذا الشهر ، كنت مفلسا تماما ومدينا بآلاف الدولارات ، وفاشلا فشلا ذريعا ، وبالكاد اجد صديقا فى هذا العالم، نتيجة لاسرافى فى الشراب . . . اذا علمت كل هذا ، ادركت لماذا نقرص انفسنا من آن لآخر لنتأكد أن حظنا الحسن ليس حلما من الأحلام .

ولا يخفاك أن المسكر لم يكن مشكلتى الوحيدة منــذ ست سنوات مضت . لقد كان يقال عنى اننى من أكثر الناس سلبية ، والواقع ، كان هذا نصف الحقيقة ، فلقد كان قلبى مليئا بالالم وبكل انواع الاثارة ، بل لقد كنت أكثر الناس انتقادا للآخرين ، ضجرا ، مترددا . . .

والآن ارجوك الا تظن انى قد تغلبت على كل هذه المزعجات ، لأن الواقع أنى لم افعل بعد . ولكنى اسعى للتخلص من أدوائى بصفة مستديمة يوما بعد آخر ، ولذلك فتدريجيا وباتباع تعاليمك اتعلم كيف اضبط نفسى ، وأكون أقل انتقادا لأصدقائى . اننى اشعر كما لو كنت سجينا أطلق سراحه، ولم أكن أحلم أن الحياة يمكن ان تكون غنية وجميلة بهذا الشكل »

المخلص

( امضاء ) ديك

فلماذا لا تلجأ لهذه القوة العليا ؟

## الخـــاتمة

هانتذا قد انتهيت من هذا الكتاب ، فماذا قرات ؟

انه عبارة عن بعض اساليب واقعية وعملية لتحيا حياة ناجحة . لقد قرات وصفة من الاعتقادات والممارسات تعينك على ان تكسب النصرة على كل هزيمة تصادفك .

ولقد ادليت ببعض الأمثلة عن اناس آمنوا بهذه الأساليب وطبقوها، وقصصت عليك ما حدث لهم . فاذا اتبعت نفس الوسائل ، حصلت على نفس النتائج مثلهم . ولكن القراءة وحدها ليست كافية فالآن ارجوك ان تراجع ما جاء بهذا الكتاب وان تمارس ما جاء فيه من اساليب ، وتداوم على استعمالها حتى تحصل على النتائج المرجوة .

لقد الفت هذا الكتاب عن رغبة صادقة لمعاونتك ، وسيسعدنى جدا اذا عرفت انه قد اعانك فعلا . ان لى ثقة مطلقة واعتقادا اكيدا فى كــل الأسس والوسائل التى جاءت بهذا الكتاب لأنها اختبرت فى معامل الخبرات الروحية والبراهين العملية . انها اكيدة المفعول اذا استخدمتها عمليا .

قد لا نتقابل على الأرض وجها لوجه ، ولكننا تقابلنا عن طريق هــذا الكتاب فنحن اصدقاء بالروح . اننى اصلى من اجلك . ليساعدك الله — وهكذا آمن وعش ناجحا .

نورمان فنسنت پيّل .